



## RECEITA PUDIM MORANGO COM CHIA

 2 porções

### INGREDIENTES

- 1 unidade média de banana [124 g]
- 160 gramas de morango
- 3 colheres de sopa de flocos de aveia [24 g]
- 3 colheres de sopa de sementes de chia [30 g]
- 400 gramas de leite sem lactose magro Mimosa bem especial 0% lactose [sugestão: mimosa sem lactose aroma amêndoa]

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Junta a banana + morangos + canela [a gosto] + leite magro + flocos de aveia e tritura
- 2º Depois de triturado junta as sementes de chia e mistura
- 3º Divide por 2 copos
- 4º Coloca no frigorífico durante a noite
- 5º Exemplo de pequeno-almoço ou lanche da tarde

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (344 g)	% DR
ENERGIA	73 kcal	250 kcal	12 %
PROTEÍNA	3 g	12 g	24 %
H. CARBONO	9 g	31 g	12 %
AÇÚCARES	6 g	22 g	24 %
GORDURA	2 g	7 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	9 g	35 %
SÓDIO	25 mg	87 mg	4 %