

**PUDDING DE KÉFIR CON CHÍA Y FRUTAS***

Te aconsejo que prepares las 3 porciones y te las guardes para más días (desayunos, almuerzos, meriendas...)

 10 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 150 gramos de kefir
- 10 gramos chia [1 cucharada]
- 60 gramos de mix Frutos Rojos
- 5 gramos de chocolate 95% Cacao

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Agrega la chia al kefir
- 2º Revuelve todo bien y echa la fruta
- 3º Reserva en el frigorífico y deja que las semillas de chia se hidraten durante mínimo 4 horas.
- 4º Puedes repartir 1 onza desmenuzada de chocolate 95% cacao

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [225 g]	% DDR
ENERGÍA	88 kcal	198 kcal	10 %
GRASA	5 g	11 g	17 %
GRASAS SATURADAS	2 g	5 g	27 %
COLESTEROL	9 mg	21 mg	7 %
SODIO	31 mg	71 mg	3 %
H. CARBONO	7 g	15 g	5 %
AZÚCARES	1 g	3 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	3 g	14 %
PROTEÍNA	3 g	8 g	—