



GELÉIA DE CHIA

Utilize como cobertura de bolos ou para recheio do pão/tapioca

 8 porções

INGREDIENTES

- 1 copo de suco de uva integral [200 g]
- 3 colheres de sopa de semente de chia Mundo Verde Seleção [50 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º Misture a chia no suco de uva e deixa hidratar na geladeira de um dia para o outro preferencialmente num pote com tampa

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [31 g]	% DDR
ENERGIA	100 kcal	31 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	16 g	5 g	2 %
PROTEÍNA	2 g	1 g	1 %
GORDURA	3 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	0 g	2 %
SÓDIO	13 mg	4 mg	0 %