



PUDDING DE CHÍA Y FRUTA

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de semilla de Chía
- 1 puñado, mano cerrada de arándano, crudo (20 g)
- 125 gramos de yogur natural de proteínas / yogur natural / kéfir
- Edulcorante al gusto o 1 cucharadita de miel [opcional]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pon en un vaso tu yogur junto con la miel/edulcorante y las semilla de chía. Mezcla bien, deja reposar 1 minutos y vuelve a mezclar. Reserva tapado en la nevera 1 hora mínimo. Para consumir le añades la fruta de tu preferencia

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (156 g)	% DDR
ENERGÍA	82 kcal	128 kcal	6 %
PROTEÍNA	9 g	14 g	29 %
H. CARBONO	7 g	11 g	4 %
AZÚCARES	4 g	6 g	7 %
GRASA	2 g	4 g	5 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	2 %
SODIO	1 mg	2 mg	0 %