

**MOUSSE DE CHOCOLATE Y CHÍA** 1 porción**INGREDIENTES**

- 125 gramos de bebida de Almendra
- 1 cucharada sopera de Chía
- 1 cucharada de cacao en polvo
- Unas gotitas de vainilla
- Edulcorante al gusto

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º Tritura todos los ingredientes hasta obtener una masa con textura fina. Coloca en un vaso y deja enfriar en nevera mínimo 1 hora.  
A más tiempo, más sabroso

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN (155 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 122 kcal  | 188 kcal            | 9 %   |
| PROTEÍNA          | 4 g       | 6 g                 | 11 %  |
| H. CARBONO        | 12 g      | 18 g                | 7 %   |
| AZÚCARES          | 0 g       | 1 g                 | 1 %   |
| GRASA             | 7 g       | 11 g                | 15 %  |
| GRASAS SATURADAS  | 1 g       | 2 g                 | 8 %   |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g       | 1 g                 | 4 %   |
| SODIO             | 111 mg    | 171 mg              | 7 %   |