Sonia Ruiz
Dietista-Nutricionista · CV00363

PUDDING DE CHIA

5 minutos
15 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 10 gramos de semilla de Chía
- Edulcorante al gusto
- 125 gramos de queso fresco batido
- 50 gramos de leche, entera, UHT

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Dejar en remojo la chía con la leche (o el agua o la bebida vegetal) durante al menos 15 minutos. De forma preferente dejarlas durante toda la noche.
2º Una vez se hayan "hinchado", mezclar la chía con el yogur o el kefir.
3º puedes poner alguna fruta como topping (opcional)

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (186 g)	% DDR
ENERGÍA	94 kcal	174 kcal	9 %
PROTEÍNA	7 g	13 g	25 %
H. CARBONO	6 g	12 g	4 %
AZÚCARES	3 g	5 g	6 %
GRASA	5 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	3 g	5 g	26 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
SODIO	13 mg	24 mg	1 %