



PUDDING DE CHIA CON AVENA, PLÁTANO, CACAHUETES Y CHOCOLATE

 5 minutos 10 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 40 gramos de hojuelas de avena
- 1 unidad comercial de yogur, desnatado, natural [125 g]
- 1/2 cucharada de café colmada de cacao soluble, en polvo [2 g]
- 1/2 cucharada sopera colmada de crema de cacahuete [10 g]
- 1/2 unidad pequeña de plátano, crudo [50 g]
- 1 cucharada

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezclar los copos de avena, el cacao y la alternativa vegetal al yogur en un tazón y dejar que la avena se remoje durante la noche en el refrigerador.
- 2º Al día siguiente, servir las gachas con rodajas de plátano y la crema de cacahuete.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [238 g]	% DDR
ENERGÍA	166 kcal	393 kcal	20 %
PROTEÍNA	9 g	20 g	41 %
H. CARBONO	23 g	55 g	21 %
AZÚCARES	6 g	13 g	15 %
GRASA	8 g	18 g	26 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	8 g	31 %
SODIO	54 mg	128 mg	5 %