



## PUDDING DE QUINOA Y ZANAHORIA

 10 minutos

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 vaso de bebida a base de ALMENDRAS Tratenfu (200 g)
- 1 cucharada sopera al ras de quinua, semilla, cruda [Copia] (10 g)
- 1 cucharada sopera de semilla chía (15 g)
- 100 gramos de batido fermentado de soja
- 1 zanahoria mediana

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Echa la leche y la zanahoria en una batidora y bate hasta que estén bien integradas.
- 2º Pon la quinua cocida, la chía y la canela en un bote o recipiente con tapa y remueve con una cuchara para que se mezclen bien.
- 3º Reserva el pudding durante toda la noche o durante al menos 4 horas.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (396 g)	% DDR
ENERGÍA	78 kcal	310 kcal	16 %
PROTEÍNA	3 g	14 g	27 %
H. CARBONO	7 g	26 g	10 %
AZÚCARES	2 g	9 g	10 %
GRASA	4 g	17 g	24 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	20 %
SODIO	39 mg	155 mg	6 %