



PUDDING DE CHÍA, FRUTA Y FRUTOS SECOS

 2 porciones

INGREDIENTES

- 1 Rodaja de piña natural en rodajas (63 g)
- 1 vaso de leche semidesnatada o bebida vegetal
- 15 gramos de almendra, cruda
- 3 cucharadas de semilla de Chía

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Remojar toda la noche las semillas de chía en leche.
- 2º Al otro día retirar de la heladera y verificar consistencia (tipo yogurt griego).
- 3º Servir con frutas frescas de topping. Y picar las almendras y añadirlas

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (184 g)	% DDR
ENERGÍA	116 kcal	214 kcal	11 %
PROTEÍNA	5 g	9 g	18 %
H. CARBONO	9 g	17 g	6 %
AZÚCARES	4 g	7 g	8 %
GRASA	7 g	13 g	18 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	6 %
SODIO	43 mg	79 mg	3 %