Sonia Ruiz

PUDDING DE CHÍA, AVENA Y FRUTOS SECOS

1 porción

INGREDIENTES

- 30 gramos de avena en copos, para el desayuno
- 125gr de yogur natural o vegetal
- 100-150 gramos de bebida vegetal o leche semidesnatada
- 1 cucharadita de miel o edulcorante al gusto
- 15 gramos de frutos secos
- 1 cucharada de chía

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Mezcla todos los ingredientes menos los frutos secos y deja reposar en la nevera mínimo 30 minutos (ideal toda la noche) Incorpora los frutos secos y disfruta

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (344 g)	% DDR
ENERGÍA	137 kcal	470 kcal	23 %
PROTEÍNA	5 g	17 g	35 %
H. CARBONO	10 g	36 g	14 %
AZÚCARES	3 g	10 g	11 %
GRASA	8 g	28 g	41 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	20 %
SODIO	80 mg	274 mg	11 %