



PUDDING DE CHÍA Y MERMELADA

 5 minutos

 8 horas

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharadita de semillas de Chía
- 50 gramos de leche, desnatada, UHT
- 125 gramos de queso fresco batido
- 1 Cucharadita de mermelada sin azúcar [20 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezcla la leche y la chía en un recipiente pequeño y revuelve muy bien para evitar que las semillas de chía queden pegadas.
- 2º Lleva tu mezcla al refrigerador y deja reposar durante toda la noche o por 6 a 8 horas.
- 3º Una vez transcurrido el tiempo, retira del refrigerador y decora con mermelada sin azúcar añadida y algunos berries. Y listo, mezcla bien y disfruta!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [200 g]	% DDR
ENERGÍA	70 kcal	140 kcal	7 %
PROTEÍNA	6 g	12 g	24 %
H. CARBONO	5 g	11 g	4 %
AZÚCARES	3 g	6 g	6 %
GRASA	3 g	6 g	8 %
GRASAS SATURADAS	2 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	1 %
SODIO	12 mg	24 mg	1 %