






## PUDDING DE CHÍA, AVENA Y CANELA

 5 minutos  
 10 minutos  
 1 porción

### INGREDIENTES

- 30 gramos de hojuelas de avena
- 1 unidad comercial de yogur, desnatado, natural [125 g]
- 100 gramos de leche, semidesnatada, UHT
- 1 cucharada de semilla de Chía
- Canela en polvo al gusto

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezclar los copos de avena, la canela y la alternativa vegetal al yogur en un tazón y dejar que la avena se remoje durante la noche en el refrigerador.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [267 g]	% DDR
ENERGÍA	85 kcal	227 kcal	11 %
PROTEÍNA	6 g	16 g	31 %
H. CARBONO	14 g	37 g	14 %
AZÚCARES	4 g	11 g	12 %
GRASA	3 g	7 g	11 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	23 %
SODIO	52 mg	138 mg	6 %