



## NATILLAS DE CAQUI

 5 minutos  
 5 minutos  
 2 porciones

## INGREDIENTES

- 1 Caqui entero [maduro]
- 1 cucharada de chocolate puro desgrasado
- 100ml de leche de vaca o bebida vegetal [Cantidad justa para conseguir textura cremosa]
- 1 cucharada de semillas de chia

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Todo a la batidora y dejar reposar en nevera una hora aprox.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (136 g)	% DDR
ENERGÍA	98 kcal	133 kcal	7 %
PROTEÍNA	2 g	3 g	7 %
H. CARBONO	16 g	21 g	8 %
AZÚCARES	1 g	1 g	1 %
GRASA	3 g	4 g	5 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	6 %
SODIO	10 mg	13 mg	1 %