



## PUDDING DE CHÍA, AVENA Y FRUTA

 1 porción

### INGREDIENTES

- 30 gramos de avena en copos, para el desayuno
- 125gr de yogur natural o vegetal
- 100 gramos de bebida vegetal o leche semidesnatada
- 1 cucharadita de miel o edulcorante al gusto
- 1 cucharada de chía
- Fruta a tu elección (kiwi, arándanos, fresa, melocotón, manzana, piña, pera...)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [429 g]	% DDR
ENERGÍA	98 kcal	421 kcal	21 %
PROTEÍNA	4 g	16 g	33 %
H. CARBONO	14 g	60 g	23 %
AZÚCARES	2 g	9 g	10 %
GRASA	5 g	21 g	29 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	17 %
SODIO	64 mg	273 mg	11 %