






PUDDING DE CHÍA Y CHOCOLATE

 5 minutos
 10 minutos
 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad comercial de yogur, desnatado, natural [125 g]
- 1 cucharada de café colmada de cacao en polvo [4 g]
- 50 gramos de leche, semidesnatada, UHT
- 1 cucharada de semilla de Chía

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezclar los copos de avena, el cacao y la alternativa vegetal al yogur en un tazón y dejar que la avena se remoje de 30 minutos a 6-8 horas en la nevera

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (189 g)	% DDR
ENERGÍA	72 kcal	136 kcal	7 %
PROTEÍNA	5 g	9 g	18 %
H. CARBONO	8 g	16 g	6 %
AZÚCARES	6 g	11 g	13 %
GRASA	2 g	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
SODIO	62 mg	116 mg	5 %