

**PUDDING DE CHÍA Y CANELA** 5 minutos 15 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 cucharada sopera de Semillas de Chía
- Edulcorante al gusto (opcional)
- 125 gramos de queso fresco batido / Kefir
- 50 gramos de leche, entera, UHT
- Canela en polvo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Dejar en remojo la chía con la leche y la canela durante al menos 15 minutos o unas horas. De forma preferente dejarlas durante toda la noche.
- 2º Una vez se hayan "hinchado", mezclar la chía con el yogur o el kefir.
- 3º puedes poner alguna fruta como topping

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [189 g]	% DDR
ENERGÍA	97 kcal	184 kcal	9 %
PROTEÍNA	7 g	13 g	25 %
H. CARBONO	7 g	14 g	5 %
AZÚCARES	3 g	5 g	6 %
GRASA	5 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	3 g	5 g	26 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	6 %
SODIO	13 mg	25 mg	1 %