



PUDDING DE CHÍA Y FRUTOS SECOS

 1 porción

INGREDIENTES

- 125gr de yogur natural o vegetal
- 100-150 gramos de bebida vegetal o leche semidesnatada
- 1 cucharadita de miel o edulcorante al gusto
- 15 gramos de frutos secos
- 1 cucharada de chía

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (314 g)	% DDR
ENERGÍA	114 kcal	359 kcal	18 %
PROTEÍNA	4 g	13 g	26 %
H. CARBONO	6 g	18 g	7 %
AZÚCARES	3 g	10 g	11 %
GRASA	8 g	27 g	38 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	21 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	8 %
SODIO	87 mg	272 mg	11 %