



## CHIA PUDDING: BUDINO AI SEMI DI CHIA GUSTO CAPPUCCINO

Fresca, sfiziosa e sana colazione al gusto di cappuccino

 5 minuti 35 minuti 1 porzione

## INGREDIENTI

- 40 grammi di semi di chia
- 250 grammi di latte di soia
- 2 cucchiaini da tè (rasi) di cacao amaro, in polvere (4 g)
- 1 tazzina di caffè moka, in tazza (50 g)
- 1 quadretto di cioccolato fondente (10 g)

## COME PREPARARE LA RICETTA

1° Istruzioni - Unisci il latte di soia, il cacao e i semi, poi mescola bene per evitare grumi. In alternativa puoi usare un vasetto di vetro con tappo, in modo tale da chiudere e shakerare. - Lascia riposare in frigo per circa 30 minuti o tutta la notte. - Al momento di servirlo, versa prima il caffè nel bicchiere, poi qualche cucchiata del nostro budino di chia. - Scalda leggermente altro latte (non c'è una quantità precisa, puoi sempre bere ciò che rimane) e montalo usando un monta latte. Versa la schiuma, aggiungi scaglie di cioccolato fondente al 70% e servi.

## INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (354 g)	% AR
ENERGIA	96 kcal	339 kcal	17 %
PROTEINE	5 g	17 g	34 %
CARBOIDRATI	2 g	9 g	3 %
ZUCCHERI	2 g	8 g	9 %
LIPIDI	6 g	23 g	32 %
GRASSI SATURI	1 g	4 g	22 %
FIBRE ALIMENTARI	5 g	18 g	71 %
SODIO	37 mg	132 mg	6 %