

## PUDIM DE PINACOLA

 6 porções

### INGREDIENTES

- 400 gramas de leite de côco light
- 1 unidade pequena de abacaxi cru (480 g)
- 7 gramas de gelatina desidratada, pó ou folha
- 2 colheres de sopa de sementes de chia (20 g)

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Triturar todos os ingredientes e levar ao frio cerca de 3 horas
- 2º Polvilhar com côco ralado

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (151 g)	% DR
ENERGIA	69 kcal	105 kcal	5 %
PROTEÍNA	2 g	3 g	5 %
H. CARBONO	8 g	12 g	5 %
AÇÚCARES	0 g	0 g	0 %
GORDURA	4 g	5 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	9 %
SÓDIO	1 mg	1 mg	0 %