

PUDIM DE CHIA

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de iogurte natural (140 g)
- 20 gramas de semente de chia Mundo Verde Seleção
- 1 colher de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante (5 g)
- 1 colher de chá de mel (3 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture os ingredientes e deixe por no mínimo 3h na geladeira

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (168 g)	% DDR
ENERGIA	87 kcal	147 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	8 g	13 g	4 %
PROTEÍNA	5 g	8 g	11 %
GORDURA	5 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	13 %
SÓDIO	47 mg	78 mg	3 %