



BUDINO DI CHIA E AVENA S

Budino mucillaginoso

 1 ora

 1 porzione

INGREDIENTI

- 5 grammi di lino, semi
- 10 grammi di semi di chia
- 200 grammi di latte di bevanda vegetale o 200 grammi di latte di vacca, parzialmente scremato pastorizzato
- 10 grammi di farina di avena

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Mescola i semi e i fiocchi di avena, aggiungi lentamente il latte (possibilmente tiepido caldo) prestando accortezza a non formare grumi. Frulla tutto accuratamente. Per limitare l'aria incorporata sbatti un po' con le mani il fondo del contenitore, in modo da spingere le bollicine verso l'alto. Aggiungere a piacere un po' di cannella
- 2° lascia riposare per almeno 40 minuti, ma sarebbe preferibile qualche ora.
- 3° Suggestioni: puoi tritare finemente a secco i semi con l'avena e la cannella per avere un composto farinoso pronto all'uso. Se è prevista frutta puoi frullare tutto insieme per avere un smoothie. Se non è prevista frutta puoi aromatizzare il budino con caffè, orzo solubile (vietato nei protocolli senza glutine), cannella, cardamomo, polvere di zenzero o scorzette di agrumi.
- 4° Suggestione: esiste la farina di semi di lino, molto pratica e con una resa eccellente nel creare il budino.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (225 g)	% AR
ENERGIA	82 kcal	184 kcal	9 %
PROTEINE	5 g	11 g	22 %
CARBOIDRATI	6 g	13 g	5 %
ZUCCHERI	3 g	6 g	7 %
LIPIDI	4 g	9 g	13 %
GRASSI SATURI	1 g	2 g	8 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	7 g	26 %
SODIO	38 mg	86 mg	4 %