



SORVETE DE CHIA

 2 taças

INGREDIENTES

- 100 gramas de leite, semi-desnatado, 2% de gordura, com vit. A e D
- 100 gramas de morango
- 20 gramas de sementes de chia Cem Porcento
- 2 unidades de tâmara seca (14 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Deixe a chia de molho no leite de um dia para outro. Pode substituir o leite de vaca por qualquer outro tipo de leite (utilizando o leite de coco aumenta 5g de gordura na composição total da preparação);
- 2º Quando o leite estiver bem consistente, você pode virar o copo que não irá pingar, é a textura perfeita. Bata com a fruta e as tâmaras. As tâmaras servem para adoçar a preparação, então seu uso é opcional, assim evitamos de acrescentar algum tipo de açúcar.
- 3º Sirva bem geladinho. Essas quantidades servem 2 taças como a da foto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR TAÇA (116 g)	% DDR
ENERGIA	81 kcal	94 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	13 g	15 g	5 %
PROTEÍNA	4 g	4 g	6 %
GORDURA	4 g	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	6 g	22 %
SÓDIO	21 mg	24 mg	1 %