

## GELÉIA DE CHIA

geléia de chia com suco de uva

### INGREDIENTES

- 1 copo de suco concentrado de uva (100 ml)
- 3 colheres de sopa de chia (50 g)

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Respeite exatamente essas medidas, caso contrário a geleia ficará aguada.
- 2º misture os ingredientes e deixe na geladeira em pote/vidro fechado por 6 h para gelatinizar e ficar como geleia.
- 3º Não precisa adoçar, mas algumas pessoas podem preferir colocar um pouco de açúcar mascavo ou adoçante.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	128 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	17 g	6 %
PROTEÍNA	3 g	4 %
GORDURA	5 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	10 %
SÓDIO	15 mg	1 %