



PUDIM DE CHIA

1 porção

INGREDIENTES

- 2 colheres de sobremesa cheias de sementes de chia
- 100 ml de leite
- 1 scoop de whey de baunilha (opcional)
- Canela a gosto
- Sumo de 1/2 limão (opcional)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Misturar a chia com a whey, a canela e sumo de 1/2 limão (opcional)
- 2º Adicionar o leite e mexer
- 3º Deixar no frigorífico durante a noite para solidificar
- 4º Decorar com toppings a gosto - exemplo: fruta

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (179 g)	% DR
ENERGIA	115 kcal	207 kcal	10 %
PROTEÍNA	13 g	23 g	46 %
H. CARBONO	10 g	18 g	7 %
AÇÚCARES	6 g	11 g	12 %
GORDURA	4 g	7 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	9 g	36 %
SÓDIO	2 mg	3 mg	0 %