Isabel Pedroso Silva
Nutricionista · 3836N

PUDIM DE CHIA OUTONAL

1 porção

INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa rasas de sementes de chia (30 g)
- 150 ml de bebida de soja sem açúcar (ou leite magro)
- Sumo de meio limão
- 1 colher de canela moída
- 1 unidade pequena de maçã sem casca
- Opcional: uma pitada de gengibre em pó ou noz moscada

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Num copo, juntar a bebida vegetal/ leite com as sementes de chia e misturar com um garfo.

2º Adicionar o sumo de limão, um pouco de canela e as especiarias opcionais (gengibre/ noz moscada). Voltar a envolver tudo com a ajuda de um garfo e levar ao frigorífico (mínimo 2h).

3º Adicionar o sumo de limão e as

4º Lavar e descascar a maçã, cortar em cubos e levar a uma frigideira antiaderente, com um pouco de canela, de forma a amolecer (tapar a frigideira). OU: levar a maçã ao microondas cerca de 2 minutos.

5º Servir o pudim de chia envolvido com a maçã quente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (333 g)	% DR
ENERGIA	82 kcal	272 kcal	14 %
PROTEÍNA	3 g	10 g	21 %
H. CARBONO	6 g	20 g	8 %
AÇÚCARES	5 g	18 g	20 %
GORDURA	4 g	13 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	15 g	59 %
SÓDIO	4 mg	14 mg	1 %