



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 % |