

PUDIM DE CHIA COM CURCUMA

2 doses

INGREDIENTES

- 200 gramas de leite magro ou 200 gramas de bebida de aveia Oatly
- 1 colher de café de curcuma (3 g)
- 1 colher de chá de canela moída (3 g) [opcional]
- 2 colheres de sopa de sementes de chia
- frutas q.b. a gosto

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Misture a bebida vegetal com a curcuma e a canela. Certifique que as especiarias ficaram bem dissolvidas e junte as sementes de chia. Mexa bem e deixe repousar pelo menos 3 horas (para garantir que fica com uma consistência cremosa). Sirva com fruta.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	73 kcal	4 %
PROTEÍNA	4 g	7 %
H. CARBONO	10 g	4 %
AÇÚCARES	5 g	6 %
GORDURA	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	18 %
SÓDIO	1 mg	0 %