

**PUDDING DE CHÍA Y GRANOLA (FOTO @INTEGRA.OK)**

alto el fibra - omega-3 - antioxidantes

 1 porción**INGREDIENTES**

- Medio vaso de yogur descremado ó leche de almendras
- 6 cucharaditas de semillas de chía
- 2 cucharadas de granola estándar (14 g)
- Media banana

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º **PRIMER PASO IMPORTANTE:** la noche anterior, dejar el medio vaso de yogur o el medio vaso de leche de almendras con las semillas de Chía remojando en su interior, dentro de la heladera.
- 2º A la mañana siguiente, puede agregarse un extra de yogur o leche a la mezcla y revolver para mezclar bien los ingredientes.
- 3º Si se utilizó leche común o leche vegetal, puede endulzarse con miel, mermelada o Stevia.
- 4º Armar en computera junto con granola sin azúcar, nueces picadas (opcional) y rodajitas de banana. Otras opciones: rodajas de frutillas, o kiwi, o damascos, o duraznos, o mango, o arándanos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN (229 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 133 kcal | 305 kcal | 15 % |
| GRASA | 4 g | 10 g | 15 % |
| GRASAS SATURADAS | 1 g | 2 g | 8 % |
| COLESTEROL | 2 mg | 4 mg | 1 % |
| SODIO | 42 mg | 96 mg | 4 % |
| H. CARBONO | 18 g | 41 g | 14 % |
| AZÚCARES | – | – | – |
| FIBRA ALIMENTARIA | 0 g | 1 g | 3 % |
| PROTEÍNA | 5 g | 11 g | – |