



MANGO CHIA PUDDING

Delicioso desayuno rapidito que puedes dejar preparado la noche antes.

 10 minutos

 10 minutos

 6 porciones

INGREDIENTES

- 1 cup de beverages, almond milk, unsweetened, shelf stable [262 g]
- 1/3 taza de semillas de chia [122 g]
- 1 1/2 cucharadita de extracto de vainilla [6 g]
- 3 cucharadas de miel [63 g]
- 1/2 cucharadita de canela [1 g]
- 2 tazas de mangó cortadito [330 g]
- 6 cucharadas de pecans

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un envase cómodo, mezcla la leche, la miel, el extracto de vainilla y la canela.
- 2º Añade las semillas de chia y remueve hasta que quede bien mezclado.
- 3º Refrigera la mezcla por 4 horas o hasta que quede en consistencia de pudín.
- 4º Corta el mangó en cuadritos, ponlo en una bolsa ziplock y guárdalos en el congelador hasta que sea el momento de servir.
- 5º En un envase de 1 taza llena la mitad de mangó y coloca el chia pudding encima.
- 6º Adórnalo con una cucharada de pecans tostados.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [145 g]	% DDR
ENERGÍA	189 kcal	274 kcal	14 %
GRASA	12 g	17 g	27 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	62 mg	90 mg	4 %
H. CARBONO	19 g	28 g	9 %
AZÚCARES	12 g	17 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	7 g	9 g	38 %
PROTEÍNA	4 g	5 g	—