

# PUDÍN DE BANANO Y CHÍA

## Ingredientes:

- 300 ml de leche
- 4 cucharadas de avena
- 8 cucharadas de semillas de chía
- 1 unidad de banano
- 1 sobre de Natuvia

## Preparación:

- 1- Para esta receta necesitás un recipiente para mezclar la leche elegida, bien semidescremada o vegetal, con el Natuvia en sobre.
- 2- Para continuar, añadí las semillas de chía y la avena. Mezclá unos segundos, tapá el recipiente y dejá en el refrigerador.
- 3- Una vez que haya transcurrido una hora aproximadamente, sacá el recipiente y abrílo. Mezclá de nuevo unos segundos, tapá e introducí en el refrigerador de nuevo.
- 4- Dejá esta mezcla hasta la mañana siguiente. Presentá este pudín en recipientes individuales y añadí rodajas de banano por encima.

