

PUDÍN DE CHÍA CON FRUTAS



INGREDIENTES:

RINDE: 2 PORCIONES
(TAMAÑO: 1 TAZA)

Pudín

- 3 cucharadas de chía
- 1 taza de leche de almendras sin endulzante
- 2 sobres de Natuvia Probióticos

Frutas

- 1/2 taza de moras
- 1/4 de taza de mango
- 1/4 de taza de jugo de naranja natural
- 2 sobres de Natuvia Probióticos



PREPARACIÓN:

1. Mezclá la chía y la bebida de almendras, luego volvé a mezclar 20 minutos después. Agregá los sobres de Natuvia.
2. Refrigerá por 3 horas aproximadamente.
3. En una olla, cociná las moras y el mango con el jugo de naranja y agregá los sobres de Natuvia Probióticos.
4. Dejá enfriar y agregá al pudín.

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Porción	Energía	Grasa	Proteína	Carbohidratos totales
1 taza	180 kcal	8.8 g	5.3 g	22.5 g