

PARFAIT DE CHÍA CON KIWI

Ingredientes:

- 3 cucharadas de chía
- 1 taza de leche descremada o deslactosada
- 2 sobres de Nativia con Probióticos
- 1 kiwi grande picado
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 clavo de olor (opcional)
- 1 cucharada de Nativia Granulado

Preparación:

1. En un frasco con tapa, agregá la chía, la leche y los sobres de Nativia con Probióticos, mezclá bien y refrigerá por al menos 3 horas.
2. En una olla, cociná el kiwi con el jugo de limón y el Nativia Granulado hasta que se reduzca y aún el kiwi esté entero.
3. Distribuí la chía y el kiwi en dos copas y disfrutá.