

PARFAIT DE KÉFIR, CHÍA Y MANGO TROPICAL

Ingredientes:

Rinde para 4 porciones

Para el pudín de chía y kéfir:

- 2 tazas de kéfir líquido sabor vainilla (500 ml)
- 4 cucharadas de semillas de chía (40 g)
- 2 sobres de Natuvia con Probióticos (2 g)

Para el coulis de mango:

- 2 tazas de mango maduro picado en cubos (330 g)
- Jugo de 1/2 limón (15 ml)
- 1 cucharadita de ralladura de limón (5 g)

Para el armado

- 1/2 taza de pecanas tostadas y picadas (60 g)

natuvia

Preparación:

1. Hidratá la chía: en un tazón o frasco de vidrio, mezclá el kéfir de vainilla con las semillas de chía y los 2 sobres de Natuvia con Probióticos. Revolvé muy bien y dejá reposar en la refrigeradora por al menos 2 horas, ojalá desde la noche anterior, para que la mezcla tome una consistencia espesa como de pudín.
2. Prepará el coulis de mango: poné el mango picado, el jugo de limón y el otro sobre de Natuvia con Probióticos en la licuadora. Procesá hasta obtener un puré bien liso y espeso.
3. Incorporá la ralladura de limón al puré de mango de forma manual para que el aroma sea más fresco y se noten los puntitos de la ralladura.
4. Si compraste las pecanas crudas, pasalas por una sartén a fuego medio por unos 3 minutos hasta que suelten su aroma y se vean doraditas. Picá de forma gruesa para que se sientan al comer.
5. Armá el parfait: en vasos o frascos transparentes, serví una capa generosa del pudín de chía y kéfir, seguida de una capa del coulis de mango. Repítí el proceso una vez más.
6. Coroná cada vaso con las pecanas tostadas justo antes de servir para que se mantengan bien crujientes.