

PUDDING DE CHÍA

INGREDIENTES:

- 125ml de bebida vegetal (coco, soja o almendras sin endulzar)
- 20g de semillas de chía
- Fruta picada de temporada, frutos secos, coco rallado, chocolate negro...

PREPARACIÓN:

- 01.** Mezclar la bebida con las semillas para hidratar y dejar que repose durante al menos media hora.
- 02.** Remover de vez en cuando la mezcla que se debe mantener en frío.
- 03.** Servir con fruta y/o frutos secos al gusto.



Es una buena opción también como postre o cena ligera, además de saciante.