PUDIN DE CHÍA CON FRUTA DE TEMPORADA

Receta

Ingredientes

- *4 cucharadas de semillas de chía*
- *250 ml de bebida de avena u otra bebida vegetal.*
- *2 cucharadas de copos de avena*
- *1 cucharadita de canela*
- *2 puñados de pasas*
- *Fruta de temporada como mandarinas, uvas, fresas, melocotón...*
- *Opcional: un chorrito de miel o sirope de arce o similar para espolvorear por encima del pudin*
- *Opcional: Si queremos el pudin más dulce podemos añadir a la base varios dátiles sin hueso o una cucharada de algún endulzante*

Semillas de Chía

Preparación

1- En un bol mezclamos la bebida vegetal, las semillas de chía, copos de avena y canela, y dejamos reposar unos 20-30 minutos. En ese tiempo se espesa la bebida.

2- Después, vertemos la mezcla en 2 vasitos y añadimos las pasas y la fruta elegida pelada y troceada.

3- Si queremos, podemos espolvorear con un poquito más de canela o chorrito de miel o siropes.

30'

Información nutricional	100g
Valor energético	602,63 kJ 145,00 kcal
Sodio (mg)	4,66
Grasas (g) de las cuales saturadas	4,74 0,86
Hidratos de carbono (g) de las cuales azúcares	18,45 0,03
Fibra (g)	5,36
Proteínas (g)	5,36
Sal (g)	0,11

Esta receta de pudin de chía es muy versátil y podemos adaptarla a nuestros gustos. Añadiendo un plátano a la mezcla resultará más saciante y energético para desayuno. Con chocolate será más dulce y deliciosa. También podemos acompañarle de una capa de muesli, vainilla, coco y cualquier endulzantes que nos guste.