

Pudín De Chía



Porciones: _____

Tiempo de preparación: 10 a 15 minutos

Ingredientes:

- 1/4 de taza de semillas de chía
- 1 taza de leche vegetal (arroz, avena, soya)
- 1 cucharada de endulzante (miel de maple, cocoa sin azúcar o azúcar de coco)
- Mermelada de moras o mango (previamente preparada)



El paso a paso:

1. Durante 3 horas o más, se remoja la chía con la leche y el endulzante.
2. Después de ese tiempo, la chía ya hidratada, tiene una consistencia que nos va a permitir muy fácilmente, con una cuchara y sobre una taza o vaso, colocar en capas la mermelada y la chía.
3. Se puede usar un vaso con tapa, y dejarlo en el refrigerador toda la noche, en la mañana tienes listo el desayuno en casa o para llevar.
4. Puedes adornarlo con coco rallado o el polvo de cocoa .También puedes variar la fruta de la mermelada, como mango.

NOTA

El azúcar de coco, no es refinada y tiene muy bajo índice glucémico, por eso puede ser un buen sustituto del azúcar.

Hoja 1 de 1



Macrobiótica
FILOSOFÍA PARA TU SALUD

macrobioticaconmaricruz.com
cel. (+52) 55 3334 7582