

Pudin de Vainilla, Almendra y Semillas de Chia

Este pudin es muy sencillo de elaborar, tiene un sabor dulzón espectacular y es altamente saciante. Tenemos que recordar que **las semillas de Chia son muy ricas en mucílagos (fibra)**, que espesan cualquier liquido acuoso formando un gel. Si te molesta encontrar las semillas en el pudin, se pueden triturar, antes de mezclar con el resto de ingredientes. **Además, es una de las especies vegetales con la mayor concentración de ácido graso alfa-linolénico omega 3.**

INGREDIENTES:

- 250g Bebida de almendra
- 1 Cucharilla extracto de vainilla
- 2 Cucharadas semillas de chia
- Hojas de menta (decoración)

2

Raciones

Dietistas y Nutrición
DNP, S.L.
www.dietistasynutricion.com

ELABORACIÓN:

1. Mezclar todos los ingredientes de forma homogénea.
2. Repartir en dos recipientes y dejar espesar durante toda la noche.