



Pudín de chía y frutos rojos

Receta saludable y cargada de nutrientes

Ingredientes

1 cucharada de semillas de chía

100ml de leche o cualquier bebida vegetal (soja, avena, almendra)

1 cuchara de copos de avena o cualquier cereal
canela

1 onza de chocolate rallado de 70% o más
arándanos, moras, fresas

Preparación

Tan sencillo como poner en un vasito la bebida que deseemos, añadir las semillas de chía, la avena, la canela y si lo deseas un poquito de miel, azúcar o edulcorante...lo remueves y lo llevamos a la nevera donde lo dejaremos reposar un mínimo de 20 minutos con el fin de que coja cierta consistencia nuestro postre.

Cuando lo vayas a consumir, poner los arándanos, fresas y moras por encima y rallar el chocolate, mezclar toda la preparación antes de tomar y tendremos listo nuestro coctel de nutrientes

Existe la posibilidad de triturar la fruta, con la batidora, y echarla por encima, tú eliges como tomarlo.

Podréis utilizar cualquier fruta que os guste, una combinación que resulta muy agradable es con plátano y kiwi.

De cualquier forma que lo prepares resulta bueno como postre, merienda o desayuno.