

Pudín de Chía Mora Azul

Ingredientes:

- 2 tazas de leche de almendras sin azúcar
- 1 taza de arándanos frescos o congelados
- 1/2 taza de semillas de chía
- 1/2 cucharadita de canela en polvo
- 1/2 cucharadita de extracto de vainilla
- 1/4 taza de almendras tostadas en rodajas o en rodajas (opcional)
- 1 cucharada. miel (opcional)



Nutrition Facts

| | |
|-------------------------------|-----------------------|
| 8 servings per container | |
| Serving size | 1/2 cup (105g) |
| Amount per serving | |
| Calories | 120 |
| | % Daily Value* |
| Total Fat 7g | 9% |
| Saturated Fat 0.5g | 3% |
| <i>Trans</i> Fat 0g | |
| Cholesterol 0mg | 0% |
| Sodium 90mg | 4% |
| Total Carbohydrate 12g | 4% |
| Dietary Fiber 7g | 25% |
| Total Sugars 4g | |
| Includes 2g Added Sugars | 4% |
| Protein 4g | |
| Vitamin D 1mcg | 6% |
| Calcium 220mg | 15% |
| Iron 1mg | 6% |
| Potassium 80mg | 2% |

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Instrucciones:

1. Mezcle la leche de almendras y 3/4 taza de arándanos en una licuadora. Vierta en un tazón o tarro de albañil.
2. Agregue las semillas de chía, la canela, el extracto de vainilla y la miel. Deje reposar durante 10 minutos y revuelva nuevamente.
3. Enfríe durante 2 horas o toda la noche.
4. Una vez que esté listo para comer, revuelva nuevamente. Cubra con los arándanos, las almendras u otros ingredientes restantes.

Costo por porción: \$ 0.44

Receta de Emily Rogers

Para obtener más información, comuníquese con The Living Whole

Wellness Program para Empleados al (909) 651-4007 o envíe un correo electrónico a livingwhole@llu.edu