

Pudín de Chía y Caqui

Ingredientes:

Porciones: 4

Para el pudín de chía

2 tazas de leche de almendras o de soja orgánica

½ taza de semillas de chía

1½ cucharaditas de extracto de vainilla

1 cucharada de jarabe de arce puro

½ cucharadita de canela molida

1/8 cucharadita de cardamomo molido

Para la crema de caqui

3 caquis muy maduros

¼ de cucharadita de canela molida



Nutrition Facts

Serving Size 1/2 cup
Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 230 Calories from Fat 90

% Daily Value*

Total Fat 10g 15%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 75mg 3%

Total Carbohydrate 29g 10%

Dietary Fiber 11g 44%

Sugars 17g

Protein 10g

Vitamin A 20% • Vitamin C 25%

Calcium 15% • Iron 15%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

		Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Para hacer el pudín de vainilla y chía

1. Agregue leche de nueces, semillas de chía, semillas o extracto de vainilla, jarabe de arce, canela y cardamomo en un recipiente hermético. Batir y refrigerar durante la noche o durante al menos 8 horas.

Para hacer la crema de caqui

1. Una vez que su pudín de chía esté listo, quite los tallos de sus caquis y agréguelos a una procesador de alimentos. Procese junto con la canela y procese hasta obtener una crema suave.

2. En cuatro vasos pequeños o dos vasos más grandes, cree capas de pudín de chía y caqui nata comenzando por el pudín.

3. Intenta hacer 6 capas con 3 capas de pudín y 3 capas de crema de caqui

4. ¡Decora con una pizca de canela o chía encima!
¡Disfruta y refrigera las sobras!