

Pudín de Chocolate Chia

Ingredientes:

- 2 tazas de leche de vainilla y almendras sin azúcar
- 6 cucharadas de semillas de chía
- 2 cucharadas de cacao en polvo sin azúcar
- 5 dátiles medjool (o más al gusto), sin hueso
- ¼ de cucharadita de extracto de vainilla



Nutrition Facts

| | |
|-------------------------------|-----------------------|
| 4 servings per container | |
| Serving size | 1/2 cup (108g) |
| Amount per serving | |
| Calories | 130 |
| % Daily Value* | |
| Total Fat 4.5g | 6% |
| Saturated Fat 0g | 0% |
| Trans Fat 0g | |
| Cholesterol 0mg | 0% |
| Sodium 60mg | 3% |
| Total Carbohydrate 21g | 8% |
| Dietary Fiber 5g | 18% |
| Total Sugars 13g | |
| Includes 0g Added Sugars | 0% |
| Protein 3g | |
| Vitamin D 1mcg | 6% |
| Calcium 146mg | 10% |
| Iron 1mg | 6% |
| Potassium 275mg | 6% |

*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. Coloque todos los ingredientes en una licuadora y mezcle hasta que quede suave. Pruebe y agregue más dátiles o cacao en polvo a su gusto. También puede agregar otras especias, como canela, al gusto.
2. Vierta la mezcla en un recipiente hermético y refrigere durante la noche.
3. Sirva cubierto con frutos rojos o la fruta de su elección.

* Conserve las sobras en el frigorífico y consuma en cinco días.

Receta de Maggie Carneiro, dietista