



260 KCAL POR
PORCIÓN

Pudin de chia

INGREDIENTES POR PERSONA:

- 5 CUCHARADITAS DE SEMILLA DE CHÍA
- 1 TAZA DE LECHE DE SU PREFERENCIA
- 1 CUCHARADITA DE EXTRACTO DE VAINILLA
- 1/2 TAZA DE MANGO PICADO
- 1/2 TAZA DE ZARZAMORAS

PROCEDIMIENTO:

1. MEZCLAR LA CHÍA CON LA LECHE Y LA VAINILLA.
2. AGREGAR LA FRUTA.
3. ¡DISFRUTA!

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 20 CUCHARADITAS DE SEMILLA DE CHÍA
- 4 TAZA DE LECHE DE SU PREFERENCIA
- 4 CUCHARADITA DE EXTRACTO DE VAINILLA
- 2 TAZAS DE MANGO PICADO
- 2 TAZAS DE ZARZAMORAS

PORCIONES POR GRUPO DE ALIMENTO:

- ACEITE C/P: 1 PORCIÓN
- LECHE: 1 PORCIÓN
- FRUTA: 1 PORCIÓN