



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