

# Receta para



## Pudín de Semillas de Chía

CANTIDADES 1

TIEMPO DE PREPARACIÓN/TIEMPO TOTAL  
Aprox. 5 min/ 10 min

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Total de Calorías 306

Grasa 13.5 g

Proteína 7.7 g

Carbohidratos 48.5 g

Fibra 16.2 g

### INGREDIENTES

1/2 cambur amarillo hecho puré (sin manchas marrones)

2 cdas de semillas de chía

4 cdas de agua

1 porción de arándanos azules

Canela

1 cda de harina de lino

### PREPARACIÓN

Use un tarro o un pequeño recipiente de vidrio con tapa.

Triture el cambur en el fondo del frasco con un tenedor

Añade 4 cucharadas de agua

Añade 2 cucharadas de semillas de chía, 1 cucharada de harina de lino molida y un poco de canela\*.

Añade los arándanos azules y mezcla suavemente los ingredientes

Refrigere durante al menos 1 hora

Disfrute :)

\*añade canela a tu gusto personal\*