



PUDIM DE SEMENTES DE CHIA

INGREDIENTES

- 2 csp de sementes de chia
- 120 ml de bebida vegetal de amêndoa
- 1 csp de mel
- 2 morangos, fatiados
- ½ banana, descascada e fatiada
- 1 quivi, fatiado
- Opcional: 1 csp de NUTRILITE™ Proteína Total de Plantas
- Uma pitada de canela

PREPARAÇÃO

1. Coloque as sementes de chia, bebida vegetal de amêndoa, mel e NUTRILITE™ Proteína Total de Plantas opcional na taça de mistura e envolva bem. Certifique-se de que não há bolhas de ar.
2. Coloque a mistura num frasco ou copo, coloque a tampa e deixe solidificar no frigorífico de um dia para o outro.
3. Coloque os morangos, banana e quivi por cima do pudim e salpique com canela. Agora é só saborear!