Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología



POSTRES · VEGANO

Pudin de matcha con chía y avena

2h · 1 ración · 192 kcal

Ingredientes

- Dos deditos de agua caliente
- Matcha en polvo
- **3 cucharaditas** rasas de semillas de chía
- **3 cucharadas** de copos de avena
- Bebida vegetal de avellanas
- Fresitas

POR RACIÓN

Proteínas	6,1 g
Grasas	7,1 g
Hidratos	27 g
Fibra	7,9 g

Elaboración

1. Poner agua caliente en el vaso o recipiente
2. Añadir el matcha en polvo y remover con un espumador eléctrico o un batidor de bambú
3. Añadir las semillas de chía y los copos de avena y remover un poco
4. Añadir la bebida vegetal y remover un poquito
5. Llevar a la nevera
6. Dejar hidratar la chía al menos 2 o 3 horas, o toda la noche
7. Servir con fresitas

RECOMENDACIONES

La bebida vegetal de avena también podría quedar muy rica.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

cooknest.app/@cristinasanchez-nutricion · Instagram @cristinasanchez_nutricion