Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología



POSTRES · VEGANO

Mango sticky rice sin arroz

1 ración

Ingredientes

- Semillas de chía
- Yogur de coco
- Mango

Elaboración

1. Mezclar las semillas de chía con un yogur de coco
2. Remover para que se mezcle bien
3. Llevar a la nevera unas horas hasta que las semillas se hidraten
4. Cortar el mango en láminas finas, en cubitos o como más te guste
5. Emplatar

RECOMENDACIONES

Emplatar con un poco de cariño y mimo, ya que comemos por los ojos antes de dar el primer bocado.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

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