Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología



POSTRES · VEGETARIANO

Chiamisú de chía

1 ración 189 kcal

Ingredientes

- **3 cucharaditas** de yogur natural
- **3 cucharaditas** de semillas de chía
- Un café descafeinado
- Un poquito de ágave
- Yogur griego natural
- Cacao puro desgrasado

POR RACIÓN

Proteínas	**12 g**
Grasas	**11 g**
Hidratos	**11 g**
Fibra	**4,6 g**

Elaboración

1. Mezclar 3 cucharaditas de yogur natural con 3 cucharaditas de semillas de chía y un café descafeinado
2. Endulzar con un poquito de ágave
3. Remover
4. Dejar reposar toda la noche
5. A la mañana siguiente, añadir yogur griego natural
6. Espolvorear cacao puro desgrasado

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

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