Recetas SAL Y PIMIENTA🌺



POSTRES · VEGANO

Pudding de chía con mango y coco

+4h · 4 raciones · 402 kcal

Ingredientes

- **75 gramos** de semillas de chía
- **400 ml** de leche de coco
- **1** mango
- Coco rallado (opcional)

POR RACIÓN

Proteínas	6,4 g
Grasas	35 g
Hidratos	23 g
Fibra	9,5 g

Elaboración

1. Dejar hidratando la chía 6 horas, o toda la noche
2. Remover un par de veces para que no se apelmace

RECOMENDACIONES

Es importante remover un par de veces para que no se apelmace.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Recetas SAL Y PIMIENTA🌺
cooknest.app/@recetasalypimienta · Instagram @recetasalypimienta