



Pudding chia na mleku

★★★★★ (7)



10 minut +



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

203 kcal / 1 porcję (250 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

81.16 kcal

4.06%



Białko

4.53 g

9.06%



Węglowod.

4.62 g

1.71%



Tłuszcze

4.32 g

6.17%



Błonnik

3.04 g

12.16%

GDA

4.06 %



Składniki

- Mleko UHT, 1,5% tłuszczu - 230g (szklanka)
- Nasiona chia - 20g (2 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Wymieszaj wszystkie składniki i wstaw na kilka godzin (najlepiej na noc) do lodówki.

KROK 2: Na chwilę przed spożyciem dodaj owoce i orzechy.

*Możesz użyć do tego inne, ulubione, zdrowe dodatki: owoce, orzechy, nasiona itp.

Smacznego!

