



## Pudding z nasion chia z musem z mango i truskawkami

★★★★★(0)

15 minut+

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**404 kcal** / 1 porcję (554 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>72.97 kcal</b> 3.65%	Białko <b>2.05 g</b> 4.1%	Węglowod. <b>12.23 g</b> 4.53%	Tłuszcze <b>2.03 g</b> 2.9%	Błonnik <b>2.23 g</b> 8.92%	<b>GDA</b> <b>3.65 %</b>
--	---------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### Składniki

- Nasiona chia - 15g (1 ½ łyżki st. otowej)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 180g (2/3 szklanki)
- Miód pszczoły - 6g (1/2 łyżeczki)
- Mango - 280g (sztućka)
- Truskawki - 70g (1/2 szklanki)
- Wiórki kokosowe - 3g (1/2 łyżki st. otowej)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Obrane mango zmiksuj przy użyciu blendera na mus i wyłóż nim dno miseczki.

**KROK 2:** Nasiona chia wymieszaj z mlekiem i miodem, następnie przelej do miseczki z musem z mango. Wstaw na noc do lodówki.

**KROK 3:** Udekoruj pudding pokrojonymi truskawkami i wiórkami kokosowymi.

Smacznego!

