DESAYUNOS

PUDIN DE CHÍA CON CHOCOLATE

1 PORCIÓN

INGREDIENTES:

- 50g semillas de chía
- 1 taza de leche de almendra sin azúcar añadida
- 2 cucharadas de colágeno hidrolizado
- 2 cucgaradas de cacao en polvo
- 1/4 de cucharadita de extracto de vainilla puro
- 6 piezas de moras azules

Se puede acompañar con crema de coco:
2 cucharadas de crema de coco
1 cucharada de miel

PREPARACIÓN:

Primero, coloca en tu tarro las semillas de chía, la cocoa en polvo, proteina de colágeno. Una vez que los ingredientes secos están dentro, incluye la leche de almendras, el extracto de vainilla y un poco de miel.

Mezcla hasta que todo este integrado y colócalo en el refrigerador por al rededor de 4 a 24 horas, permitiendo que las semillas de chía absorban el líquido de los ingredientes y haciendo el pudin más denso.
Para consumirlo retíralo del refrigerador y colócalo en un tazón y agrégale la fruta encima. Te sugerimos moras azules por sus múltiples beneficios en la mañana y en la noche!

También, puedes agregarle un poco de crema de coco para hacerlo más cremoso.