Pudding chia na mleku

(7)

10 minut + | 1 osoba | łatwy

Wartości odżywcze

203 kcal / 1 porcję (250 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
81.16 kcal	**4.53** g	**4.62** g	**4.32** g	**3.04** g	**4.06** %
4.06%	9.06%	1.71%	6.17%	12.16%	

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!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję