



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!

