



Średni pudding z nasion chia z musem z mango i truskawkami

★★★★★ (1)

🕒 15 minut+

🍴 1 osoba

👩🍳 łatwy

Wartości odżywcze

523 kcal / 1 porcję (679 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 77.00 kcal 3.85%	🍗 Białko 2.10 g 4.2%	📦 Węglowod. 12.01 g 4.45%	🌿 Tłuszcze 2.70 g 3.86%	🌾 Błonnik 2.23 g 8.92%	GDA 3.85 %
--	-----------------------------------	--	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

👩🍳 Składniki

- Nasiona chia - 15g (1 ½ łyżki stołowej)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 240g (szklanka)
- Miód pszczoły - 12g (łyżeczka)
- Mango - 280g (sztućka)
- Truskawki - 120g (2/3 szklanki)
- Wiórki kokosowe - 12g (2 łyżki stołowe)

👩🍳 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!

