

# Pudin con Semillas de Chía

2 Porciones • 1 Porción = ½ Taza



## INGREDIENTES

- 1 taza de leche de almendra o coco
- ¼ taza de semillas secas de chía
- 1 cucharadita de miel o jarabe de agave
- ½ cucharadita de canela
- ½ taza de bayas frescas
- Opcional: 1 cucharada de almendras cortadas y 1 cucharada de láminas de coco sin azúcar

## INDICACIONES

1. En un recipiente pequeño, agregue la leche y las semillas de chía. Revuelva bien, y cubra con un envoltorio de plástico.
2. Coloque el recipiente en el refrigerador y deje que la mezcla se asiente durante 1 hora o una noche.
3. Agregue la miel, la canela y las bayas frescas; y revuelva bien. Cubra con almendras o láminas de coco.

## Nutrition Facts

2 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>3/4 cup</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>140</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 8g	<b>10%</b>
Saturated Fat 0.5g	<b>3%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 95mg	<b>4%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 15g	<b>5%</b>
Dietary Fiber 8g	<b>29%</b>
Total Sugars 4g	
Includes 2g Added Sugars	<b>4%</b>
<b>Protein</b> 5g	
Vitamin D 1mcg	<b>6%</b>
Calcium 407mg	<b>30%</b>
Iron 2mg	<b>10%</b>
Potassium 241mg	<b>6%</b>
<small>*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.</small>	

Developed by The Children's Hospital of San Antonio

[chefs.org](http://chefs.org)

@CHEFSanAntonio



© Culinary Health Education for Families