

Budín de Calabaza y Semillas de Chía

2 Porciones • 1 Porción = ½ Taza



INGREDIENTES

- 1 taza de leche de almendra o coco
- ½ taza de semillas de chía secas
- ¼ taza de puré de calabaza sin azúcar
- 1 cucharadita de miel o jarabe de agave
- 1 cucharadita de especias para pastel de calabaza
- Opcional: almendras (cortadas) o pecanas

INDICACIONES

1. En un recipiente pequeño, combine 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 el puré de calabaza, la miel o el jarabe de agave, las especias para pastel de calabaza y las nueces. Revuelva bien para mezclar.

Nutrition Facts	
2 servings per container	
Serving size	3/4 cup
Amount per serving	
Calories	320
% Daily Value*	
Total Fat 22g	28%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 270mg	12%
Total Carbohydrate 31g	11%
Dietary Fiber 25g	89%
Total Sugars 4g	
Includes 3g Added Sugars	6%
Protein 13g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 594mg	45%
Iron 4mg	20%
Potassium 95mg	2%

*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.

Receta elaborada por el Jardín Botánico de San Antonio

chefs.org

@CHEFSanAntonio



SAN ANTONIO
BOTANICAL GARDEN