

Pudim de Chia com Iogurte e Framboesas



Não é um simples pudim. É uma experiência única de sabores e texturas. A combinação mais do que irresistível entre a frescura das framboesas, a delicadeza cremosa do iogurte e a textura suave das sementes de chia. Perfeito para um pequeno-almoço ou lanche em família. E o melhor de tudo: é fácil de fazer.

Aprenda a fazer um Pudim de Chia com Iogurte e Framboesas

Ingredientes:

- 1 iogurte natural
- 1 colher de sopa de chia
- 1 mão de framboesas

Modo de preparação:

Coloque numa taça ou num copo um iogurte inteiro e uma colher de sopa de chia.

Misture tudo muito bem.

Coloque no frigorífico durante, pelo menos, 2 horas.

Corte as framboesas a meio e coloque-as por cima do pudim.

E está pronto a servir.

Informação Nutricional (100 g)

Energia: 75 kcal Proteína: 4 g

Hidratos de Carbono: 5 g

Gordura: 3 g

Fibra: 4 g

Apanhe boleia com o Rodinhas!

O Rodinhas é um serviço especializado de transporte de crianças que tem dois superpoderes: o superpoder de proporcionar uma viagem segura e divertida às crianças e o superpoder de dar aos adultos mais tempo livre.

Conte connosco para levarmos os mais pequenos à escola, a atividades extracurriculares ou a eventos e ganhe mais tempo para si. Com a ajuda da carrinha de transporte do Rodinhas há mais pais e crianças felizes!