



Pudding de chía y mango



Tiempo de preparación: 5 minutos



Raciones: 1

INGREDIENTES

- 1 cucharada de semillas de chía
- 100 ml leche coco en lata
- 1 cucharadita de virutas de coco
- ½ mango
- Ralladura de lima
- Hierbabuena o menta

PREPARACIÓN

1. En un tarro de cristal, mezclamos las semillas de chía junto con la leche y virutas de coco.
2. Reservamos en la nevera al menos durante 30 minutos, lo ideal es que esté toda la noche.
3. En un vaso de batidora, tritura el mango con un poco de ralladura de lima.
4. Monta el vasito: primero añade la mezcla de chía y después el mango triturado.
5. Puedes añadirle unas hojas de menta o hierbabuena para darle un toque fresco.



609 567 839



Claricetas.es



claricetas