



Pudding z nasion chia z musem z mango i truskawkami

★★★★★(0)



15 minut+



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

404 kcal / 1 porcję (554 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

72.97 kcal

3.65%



Białko

2.05 g

4.1%



Węglowod.

12.23 g

4.53%



Tłuszcze

2.03 g

2.9%



Błonnik

2.23 g

8.92%

GDA

3.65%



Składniki

- Nasiona chia - 15g (1 ½ łyżki stołowej)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 180g (¾ szklanki)
- Miód pszczoły - 6g (½ łyżeczki)
- Mango - 280g (sztuka)
- Truskawki - 70g (½ szklanki)
- Wiórki kokosowe - 3g (½ łyżki stołowej)



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!

