PUDDING DE CHÍA CON FRUTA Y ALMENDRAS – COLESTEROL

1 raciones **10 min** **Muy fácil**

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Desayunos · Meriendas



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
350 kcal	17 g
Grasas	**Carbohidratos**
17 g	34 g
Fibra	**Sal**
12 g	0.3 g

Ingredientes

- 200 ml de bebida de soja sin azúcar o leche desnatada
- 120 g de manzana, kiwi o frutos rojos
- 20 g de semillas de chía
- 15 g de copos de avena
- 10 g de almendras
- Canela o vainilla

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

1. Coloca la bebida de soja o leche desnatada en un vaso o bol.
2. Añade las semillas de chía.
3. Incorpora los copos de avena.
4. Mezcla muy bien para que no queden grumos.
5. Deja reposar en la nevera al menos 2–3 horas, o toda la noche.
6. Lava y corta la fruta elegida.
7. Añade la fruta por encima antes de servir.
8. Incorpora las almendras troceadas o laminadas.
9. Termina con canela o vainilla al gusto.

Consejos

- Para una textura más homogénea, mezcla muy bien la base antes del reposo y vuelve a remover pasados unos minutos.
- Puedes elegir manzana, kiwi o frutos rojos según temporada y preferencia.
- Usa bebida de soja sin azúcar o leche desnatada, respetando la versión original de la receta.
- Las almendras pueden añadirse troceadas o laminadas justo antes de servir para mantener el contraste crujiente.

- Si buscas un aroma más dulce sin añadir azúcar, termina con canela o vainilla al gusto.