



desayunos

Receta de pudin de chia

Ingredientes:

Para 1 persona

- 2 cucharadas soperas de chia ECO Comeztier
- 250 ml de leche* (1 taza)
- ½ cucharadita de canela en polvo
- 1 cucharada de miel*
- Frutos rojos, manzana, plátano, etc...
- Pipas de calabaza (opcional)

Cómo se hace:

1. Vierte en un bol **la leche, las semillas de chia, la canela y la miel** y mezcla bien, también puedes hacer la mezcla con una batidora.
2. Cuando hayan pasado 5 min remueve de nuevo, tápalo y mételo en la nevera un mínimo de 1 hora (mejor si lo haces el día anterior).*
3. Sirve con frutas troceadas a tu gusto.

Sugerencias:

- * *Elige la leche que más te guste, yo usé leche de avena, porque es la que consumo habitualmente.*
- * *También puedes usar sirope de arce, de agave, u otro endulzante que te guste.*
- * *Con el reposo de un día para otro, absorberán todo el líquido y cogerán consistencia de pudin.*