



## Pudding chia na mleku

★★★★★(7)

10 minut +

1 osoba

łatwy

## Wartości odżywcze

203 kcal / 1 porcję (250 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 81.16 kcal 4.06%	Białko 4.53 g 9.06%	Węglowod. 4.62 g 1.71%	Tłuszcze 4.32 g 6.17%	Błonnik 3.04 g 12.16%	<b>GDA</b> 4.06%
-------------------------------------	---------------------------	------------------------------	-----------------------------	-----------------------------	---------------------



## Składniki

- Mleko UHT, 1,5% tłuszczu - 230g (szklanka)
- Nasiona chia - 20g (2 łyżki stołowe)



## Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Wymieszaj wszystkie składniki i wstaw na kilka godzin (najlepiej na noc) do lodówki.

**KROK 2:** Na chwilę przed spożyciem dodaj owoce i orzechy.

\*Możesz użyć do tego inne, ulubione, zdrowe dodatki: owoce, orzechy, nasiona itp.

Smacznego!

