



## Średni pudding z nasion chia z musem z mango i truskawkami

★★★★★ (1)

15 minut+

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**523 kcal** / 1 porcję (679 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>77.00 kcal</b> 3.85%	Białko <b>2.10 g</b> 4.2%	Węglowod. <b>12.01 g</b> 4.45%	Tłuszcze <b>2.70 g</b> 3.86%	Błonnik <b>2.23 g</b> 8.92%	<b>GDA</b> <b>3.85 %</b>
--	---------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### Składniki

- Nasiona chia - 15g (1 ½ łyżki stołowej)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 240g (szklanka)
- Miód pszczoły - 12g (łyżeczka)
- Mango - 280g (sztućka)
- Truskawki - 120g (2/3 szklanki)
- Wiórki kokosowe - 12g (2 łyżki stołowe)

### 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!

