



PUDIN DE CHÍA Y MANGO

Ingredientes (1 ración)

- 225ml de bebida de avena sin azúcares añadidos (enriquecida en calcio + vitamina D)
- 1 mango pequeño
- Una pizca de jengibre rallado
- 3 cucharadas soperas de semillas de chía

Elaboración:

Pela y trocea el mango. Tritura el mango con una batidora de mano. Añade todos los ingredientes, excepto el jengibre, en un bol o vaso y deja reposar mínimo 30 minutos hasta que se hidraten bien las semillas. Por último, ralla un poco de jengibre fresco por encima.