

PUDIN DE CHOCOLATE



| Fácil



| 10 min. (+2h)



| 4 raciones



| 1,0 €/ración

INGREDIENTES

- 1 pera conferencia grande
- 1/2 calabacín pequeño
- 2 cucharadas soperas cacao puro 0% azúcares añadidos
- 2 cucharadas soperas de chía
- 200 ml leche semidesnatada o bebida vegetal
- 20 g de almendras crudas
- 3 dátiles naturales



ALÉRGENOS




ELABORACIÓN

Poner las semillas de chía a remojo con agua al menos 2 horas antes. Verás que al hidratarse aparece una sustancia gelatinosa, el mucílago.

1. Pelar el calabacín y la pera.
2. Poner en un vaso de batidora todos los ingredientes menos las semillas de chía. Batir hasta que quede una textura suave.
3. Añadir las semillas de chía e integrar removiendo con una espátula, verás que cambia la textura de la mezcla al incorporar las semillas hidratadas.
4. Meter en la nevera, al menos, 2 horas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 por ración	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
	115 Kcal	18 g	11,3 g	4 g	1,4 g	3 g	3 g	0,1 g



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- No tires las pieles del calabacín, ni de la pera, las podrás utilizar para saborizar aguas.

CONSEJOS CONSCIENTES

- Utiliza dátiles para endulzar tus postres, son una alternativa más saludable que otros endulzantes y, además, son ricos en fibra.