

CHÍA BERRY PUDDING

REJUVENATING GLOWING SKIN

INGREDIENTES

UNA TAZA Y MEDIA DE LECHE DE ALMENDRAS, AVENA O COCO

MEDIA TAZA DE FRAMBUESAS

MEDIA TAZA DE FRESAS

UNA CUCHARADA DE AÇAÍ ORGÁNICO

TRES CUCHARADAS DE CHIA ORGÁNICA

UNA PIZCA DE CANELA EN POLVO

UNA PIZCA DE SIROPE DE ARCE O MIEL PARA ENDULZAR (OPCIONAL)

INSTRUCCIONES

- 1 • TRITURAR LA LECHE CON LAS FRAMBUESAS, LAS FRESAS, EL AÇAÍ, LA CANELA Y EL ENDULZANTE (OPCIONAL).
- 2 • ECHAR LAS SEMILLAS DE CHÍA Y MEZCLAR BIEN.
- 3 • SERVIR EN UN TARRITO Y DEJAR REPOSAR EN LA NEVERA, PREFERIBLEMENTE UNAS 5 HORAS.
PUEDES PREPARARLO POR LA NOCHE Y TOMARLO A LA MAÑANA SIGUIENTE PARA DESAYUNAR.