

RECEITA PARA INCLUIR NA SUA DIETA ANTI-INFLAMATÓRIA



PUDIM DE CHIA

- 1 XÍCARA DE LEITE VEGETAL (240 ML)
- 1 XÍCARA DE IOGURTE VEGETAL (240 ML)
- 3 COLHERES DE SOPA DE CHIA (APROX. 45 G)
- ½ XÍCARA DE MORANGOS PICADOS (76 G)
- 1 PUNHADO DE NOZES (28 G)
- ADOÇANTE NATURAL (OPCIONAL)

MODO DE PREPARO:

1. EM UM POTE OU TIGELA, MISTURE O LEITE VEGETAL, O IOGURTE E A CHIA.
2. SE QUISER ADOÇAR, ADICIONE O ADOÇANTE NATURAL DE SUA PREFERÊNCIA.
3. MEXA BEM E DEIXE DESCANSAR POR 5 MINUTOS. MISTURE NOVAMENTE PARA EVITAR QUE A CHIA GRUDE.
4. TAMPE E LEVE À GELADEIRA POR PELO MENOS 4 HORAS OU DE UM DIA PARA O OUTRO.
5. NA HORA DE SERVIR, ADICIONE AS FRUTAS PICADAS E AS NOZES POR CIMA.

RENDE APROXIMADAMENTE 2 PORÇÕES.



- UM POUCO SOBRE MIM
-
-



Sou brasileira e atualmente vivo em Portugal.

Atendo de forma online, com dedicação especial a vegetarianos e veganos que buscam uma alimentação equilibrada, prática e prazerosa.

Se este ebook te inspirou de alguma forma, será um prazer te acompanhar de perto na sua jornada com a alimentação.

Agende uma consulta comigo — estou aqui para te ajudar a cuidar da sua saúde com leveza, consciência e empatia.

Meu contato: +351 936597055

Meu site: www.janainanutriveg.com

JANAINA
Nutriveg