



Pudín de chía con smoothie de banano, mamón chino y matcha

Categoría
Postre

Rendimiento
2 porciones

Tamaño de la porción
Media receta

Tiempo de preparación
15 minutos



Ingredientes:

Pudín de chía

- ¼ de taza de semillas de chía
- 1 taza de leche descremada sin lactosa
- ½ cucharadita de vainilla blanca
- 1 sobre de Natuvia
- 1 cucharadita de adaptógeno de butterfly pea o colorante azul (opcional)

Toppings

- ½ taza de avena integral
- 1 rodaja de piña

Smoothie de banano, mamón chino y matcha

- 1 banano congelado
- 6 mamones chinos pelados y congelados
- ⅓ de taza de leche descremada sin lactosa
- ½ cucharada de canela
- 1 cucharadita de matcha

- 1 kiwi en rodajas
- 1 pizca de coco rallado

Preparación:

- Preparar el pudín de chía mezclando todos los ingredientes en un bowl, tapar y refrigerar por 2 horas hasta que las semillas crezcan.
- Para el smoothie, licuar todos los ingredientes hasta que queden con consistencia espesa.
- Servir y añadir los toppings para decorar.

*Reservar la cáscara de la piña para usar como recipiente.

Valor nutricional por porción

Energía	Grasa	Proteína	Carbohidratos totales
365 kcal	9 g	11 g	55 g

Beneficios

Con esta preparación se puede eliminar el antojo de algo dulce y a la vez, brinda múltiples beneficios a la salud como por ejemplo: **fortalecer el sistema inmune, mejorar la salud digestiva, controlar el estrés y la ansiedad.**

Criterios para una receta sostenible



Receta elaborada por:

Dr. Marlon Madrigal Calderón

Nutricionista. Código CPN 2624-18

Nutrición Deportiva con valoración antropométrica y cálculo de somatotipo. Alergias alimentarias y Celiaquía. Vegetarianismo/ Veganismo. Tratamiento de patologías varias.

📞 8347-7248

✉ nutriciondrmadrigal@gmail.com

📘 Dr. Marlon Madrigal 📷 drmarlonmadrigal - Nutricionista

📍 Consultorio en Santa Bárbara de Heredia, domicilios, virtual