

Pudim de chia proteico

Ingredientes

- 1 iogurte proteico aromatizado
- 2 c.sopa de sementes de chia

Toppings:

- 1 banana pequena
- 1 c.sobremesa de sementes de abóbora

Modo de fazer

- Misture o iogurte e a chia;
- Coloque num frasco de vidro e reserve no frigorífico, pelo menos 3 horas;
- Momentos antes do consumo, adicione os toppings

Calorias por porção : 163 kcal

Preço total da receita: 1.41 €

**Receita do mês de Setembro
2023**

