

Chia c/ Iogurte e Mix de Fruta

#08

4 unidades

Ingredientes:

150 g sumo Lucia Love

40 g sementes de chia

100 g água

200 g iogurte sem lactose

60 g uvas

80 g manga

60 g kiwi

Preparação:

Misturar o sumo Lucia Love, a chia e a água e deixar repousar no mínimo 2 horas.

Quando obtiver uma textura consistente, dividir a chia hidratada por 4 taças.

Colocar cerca de 50 g de iogurte sem lactose por taça.

Cortar as frutas já descascadas em pequenos cubos e misturar bem.

Dividir a mistura pelas 4 taças.

sem
glúten

Sem
lactose

veg

Partilhe no Facebook 

