

Púding de xia

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: esmorzar o berenar lleuger

Dificultat: ★

Temps total d'elaboració: 5 min (preparació)
+ 8 hores (repòs)

Funció de la recepta: minerals i fibra

Recepta per a: 1 persona

Preu per persona: 2 €

VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	7,14 g.
Hidrats	31,52 g.
Greixos	14,34
Energia	269 kcal

INGREDIENTS

- 125 ml llet d'ametlles (o qualsevol altre llet vegetal)
- 4 cullerades de postre de llavors de xia
- 1 i ½ culleradeta de atzavara crua o endolcidor al gust
- Una mica canyella o vainilla (segons preferència)

ELABORACIÓ

1. Posa tots els ingredients en un vas o un bol tapat i es deixa unes 8 hores a la nevera per a què les llavors absorbeixin tot el líquid.
2. Remou amb una cullereta i si es pren al moment, se li pot afegir fuita per sobre, sinó, es pot deixar a la nevera i aguanta perfectament uns 2 dies més.
3. Nota: si ho vols prendre per esmorzar, recorda de preparar-t'ho la nit anterior. Si no has pogut i t'ho vols prendre al mateix matí, pots deixar uns 30 min de repòs, però tingues en compte que la consistència no serà la mateixa i les llavors estaran un pèl dures encara.
4. Nota: si voleu aprofitar totes les propietats de la xia, passeu el púding pel túrmix a les 4 hores de repòs i deixeu reposar 4 hores restants.

PROPIETATS

- La **xia** és una superllavor, és la major font vegetal d'àcid grassos omega-3. Conté proteïnes completes proporcionant tots els aminoàcids essencials. Això és important per a les persones vegetarianes. Apart aporta grans quantitats de calci, ferro, potassi i vitamines.

Dóna una sensació de ple ajudant a controlar la gana. En posar la xia en l'aigua la llavor creix perquè absorbeix diverses vegades el seu pes en aigua per això dóna aquesta sensació.

AL·LERGÒGENS



- *No apte per a intolerants fructosa.
- * En el cas d'al·lèrgia o intolerància a fruits secs, utilitzar una llet d'ARRÒS, SOJA o CIVADA.

