

PUDIM DE CHIA

INGREDIENTES

- 1 copo de iogurte natural
- 4 colheres (sopa) de chia
- 1 xícara de leite (pode ser vegetal)
- 3 colheres (sopa) de adoçante (xilitol)
- baunilha, coco ralado e canela a gosto (opcionais)

MODO DE PREPARO

- Misture todos os ingredientes
- Leve à geladeira por 24 horas para que a chia fique hidratada
- Pode servir com frutas

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitaecozinha.com.br/receita/7686-pudim-de-chia.html>