



## BUDÍN DE CHÍA Y CHOCOLATE

¡AGREGA SABIDURÍA ANCESTRAL A TU DESAYUNO!

*La chía es una excelente fuente de fibra y antioxidantes, calcio, proteínas y ácidos grasos alfa-linoleico, además de tener bajo índice glicémico. Cuando las semillas de chía se combinan con agua, forman un gel que nos hace sentir saciados por más tiempo.*

### Ingredientes (6 porciones)

- 1½ tazas de leche de coco u otra leche vegetal
- 5 cucharadas de semillas de chía
- 3 cucharadas de cacao en polvo
- 1 cucharada de miel pura de abeja
- ½ cucharadita de canela en polvo
- Una pizca de sal del Himalaya

### Preparación

1. Mezclar bien las semillas de chía con el cacao en polvo, la sal y la canela.
2. Agregar la leche de coco y la miel. Revolver bien y refrigerar toda la noche.
3. Puedes servirlo mezclado con tu Granola Paleo o con frutos del bosque como el maqui, frambuesas o arándanos.



Intenta ir reduciendo la cantidad de miel ¡vas a ver que al cabo de unos días con una cucharadita va a ser suficiente!

Valor nutricional por porción: 111 calorías; 2,8 g de proteínas; 12,8 g de carbohidratos (5,3 g provenientes de azúcares); 5,4 g de grasa (2,0 g de grasas saturadas); 37 mg de sodio; 4,4 g de fibra.