

BUDÍN DE CHÍA Y ARÁNDANOS



Ingredientes (4 porciones)

- 1 taza de arándanos, frescos o congelados
- 1 taza de leche de coco, sin azúcar ni endulzante
- 2 cucharadas de semillas de chía
- arándanos frescos, coco rallado, almendras picadas para servir

Preparación

1. La noche anterior, mezclar la leche de coco y los arándanos en una procesadora de alimentos o juguera. Batir hasta que los arándanos queden bien triturados.
2. Poner la mezcla en un bowl y agregar las semillas de chía. Revolver muy bien, cuidando que la chía no queden apilonadas, hasta que las semillas de chía queden bien esparcidas en el batido, evitando que se apilonen. Dejar remojar toda la noche.
3. Servir en 4 pocillos medianos con berries frescos, almendras, cacao y coco rallado.