

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 apelotonadas. , hasta que las semillas de chía queden bien esparcidas en el batido, evitando que se apelotonen. Dejar remojar toda la noche.
3. Servir en 4 pocillos medianos con berries frescos, almendras, cacao y coco rallado.