

# BUDÍN DE CHÍA Y BERRIES

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 (4 porciones)

- 1 taza de moras, frescas o congeladas
- ½ taza de arándanos, frescos o congelados
- ½ taza de frambuesas, frescas o congeladas
- 1 taza de leche de coco
- ½ cucharadita de extracto de vainilla
- 4 cucharadas de semillas de chía
- ½ taza de mix de berries frescos, para servir

## Preparación

1. Colocar las moras, arándanos, frambuesas, vainilla y leche de coco en una procesadora de alimentos de alta velocidad y echar a andar hasta que quede bien batido.
2. Mezclar con las semillas de chía en un bowl grande, 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.