

Pudín de fresa con chía

Escrito por
Viernes, 13 Mayo 2016 10:43

La fresa es una fruta rica en antioxidantes y la vitamina C, la cual te ayuda a formar colágeno y evitar el envejecimiento de la piel

Ingredientes

2 tazas de leche de arroz

1 cucharada de azúcar mascabado

½ cucharadita de canela en polvo

8 piezas de fresas

1 cucharadita de jugo de limón

¼ taza de chía

Plástico autoadherible

Preparación

1. Coloca en la licuadora la leche junto con el azúcar, canela, las fresas y jugo de limón.

Pudín de fresa con chía

Escrito por
Viernes, 13 Mayo 2016 10:43

2. Licua por cuatro minutos hasta obtener una textura homogénea.
3. Pasa esta preparación a un refractario e incorpora las semillas de chía y revuelve.
4. Cúbrela con el plástico autoadherible y refrigera por al menos 30 minutos.

Rinde: 4 porciones.

Tiempo de preparación: 40 minutos.

Receta aprobada por la nutrióloga Viridiana Martínez de la Fuente.

Elaboración y montaje: Instituto en Arte Gastronómico.

Fotografía: Félix Reojas.