

Over-Night Dietas Especiais

Pudim de Chia e Mirtilos

As tuas manhãs de primavera pedem novos sabores? ??? Sem glúten e vegan, este pudim é uma ótima opção para enriquecer os teus pequenos-almoços. Prepara também uma caneca de Pensal com bebida de coco e aproveita!

60 min. Fácil Económico 2 doses

Ingredientes

PARA O PUDIM:

400 ml de leite de coco

200 g de frutos silvestres congelados

2 c. de sopa de mel

6 c. de sopa de sementes de chia

125 g de mirtilos frescos

PARA O CRUMBLE:

60 g de farinha de trigo

50 g de manteiga gelada (picada)

50 g de açúcar de coco

20 g de coco ralado

Informação nutricional

Energia	1215,7 kcal	61%*
Proteínas	17,6 g	35%*
Lípidos	84,5 g	121%*
Hidratos de Carbono	80,8 g	31%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Para o pudim:

   Coloca no liquidificador o leite de coco, os frutos silvestres congelados e o mel; tritura até obter uma mistura homogénea.

2. Envolve as sementes de chia no preparado e mexe até estarem bem envolvidas.

3. Deixa a mistura repousar por 20min e mexe novamente.

4 Divide a mistura e os mirtilos por dois copos (metade/metade).

5 Tapa os mirtilos com a restante mistura e reserva no frio enquanto cozinhas o crumble.

6 Para o crumble:

Pré-aquece o forno a 180ºC.

7 Coloca a farinha numa tigela grande; usa as pontas dos dedos para desfazer a manteiga na farinha até a mistura ficar arenosa.

8 Adiciona o açúcar de coco e o coco ralado; mexe até ficar bem combinado.

9 Coloca num tabuleiro e leva ao forno (15 a 20min), mexendo ocasionalmente até dourar.

10 Serve o pudim com alguns mirtilos e crumble como topping.

11 Sugestão: acompanha com uma caneca de Pensal preparado com bebida de coco.