



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

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

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

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)

- 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 180°C.
- 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.