



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

|                            |             |       |
|----------------------------|-------------|-------|
| <b>Energia</b>             | 1215,7 kcal | 61%*  |
| <b>Proteínas</b>           | 17,6 g      | 35%*  |
| <b>Lípidos</b>             | 84,5 g      | 121%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 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.