



POSTRES

PUDÍN DE CHOCOLATE

🕒 PORCIONES
2-3

🕒 PREPARACIÓN
600 MIN

★ COMPLEJIDAD
FÁCIL

📄 DESCARGAR

🔗 COMPARTIR

INGREDIENTES

- 1 taza de [Bebida de Coco Nature's Heart](#)
- 1 cdta de extracto de vainilla
- 4 cdts de semillas de [Chía Nature's Heart](#)
- 1 cdta de polvo de [Raw Cacao Powder Orgánico Nature's Heart](#)
- ¼ de taza de coco rallado
- Canela en polvo al gusto
- Como topping, usa [Raw Cacao Nibs Nature's Heart](#), fruta fresca, [Mix de Nueces Nature's Heart](#) y/o granola

PREPARACIÓN

1. En un bowl, incorpora todos los ingredientes (menos los toppings).
2. Mezcla hasta que estén bien integrados y tengas una mezcla homogénea, cuidando que no tenga grumos.
3. Deja reposar la mezcla en el refrigerador durante toda la noche.
4. Sirve con las sugerencias de toppings que te recomendamos.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Por cada porción preparada:

Energía (kcal): 77	Fibra (g): 9
Hidratos de C (g): 3	Vitamina C (mg): 3
Proteína (g): 1	Potasio (mg): 133
Lípidos(g): 7	Calcio (mg): 161
	Magnesio (mg): 53
	Omega 6 (g): 1

Nature's Heart te informa®:

- El cacao aporta antioxidantes a tu dieta
- El cacao aporta vitamina E a tu dieta
- La chía es fuente de proteína y hierro

Conociendo Nature's Heart®:

- Semillas de chía de Nature's Heart contiene un alto contenido de ácidos grasos y omega 3
- Semillas de chía de Nature's Heart hechas a base de granos enteros
- Bebida de coco Nature's Heart no contiene azúcar añadida