

PUDIM DE CHOCOLATE SAUDÁVEL (FEITO COM SEMENTE DE CHIA)

INGREDIENTES

1/3 de copo de sementes de chia

1/4 de copo de cacau em pó (também pode ser chocolate meio amargo ralado ou derretido)

1 copo de leite (de amêndoas, sem lactose ou o que preferir)

1/2 copo de leite de coco

1 colher (café) de canela

1 colher (café) de extrato de baunilha

adoçante de sua preferência (açúcar, mel, agave, stevia...)

1 pitada de sal rosa

MODO DE PREPARO

Em um recipiente, misture todos os ingredientes (acrescente a semente de chia por último).

Agite o frasco até que a mistura esteja homogênea (se utilizar mel ou agave, adicione aos poucos enquanto agita para ser mais fácil).

Coloque a mistura em taças de sobremesa e leve à geladeira por 3 horas (as sementes de chia vão absorver os líquidos e inchar, criando a consistência de pudim).

Pronto!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/23372-pudim-de-chocolate-saudavel-feito-com-semente-de-chia.html>