PUDIM DE CHIA

INGREDIENTES

1 copo de iogurte natural

4 colheres (sopa) de chia

1 xícara de leite (pode ser vegetal)

3 colheres (sopa) de adoçante (xilitol)

baunilha, coco ralado e canela a gosto (opcionais)

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes

Leve à geladeira por 24 horas para que a chia fique hidratada

Pode servir com frutas

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/7686-pudim-de-chia.html