

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>