

CHOCOLATE CHIA PUDDING

WORK OUT VITALITY

INGREDIENTES

UNA TAZA Y MEDIA DE LECHE DE AVENA, COCO O ALMENDRAS

DOS CUCHARADAS DE CACAO ORGÁNICO

DOS CUCHARADAS DE CHÍA ORGÁNICA

UNA PIZCA DE CANELA

UNA CUCHARADITA DE MIEL O SIROPE DE ARCE PARA ENDULZAR (OPCIONAL)

INSTRUCCIONES

- 1 • MEZCLAR TODO ENÉRGICAMENTE EN UN BOWL.
- 2 • SERVIR EN UN TARRITO Y DEJAR REPOSAR EN LA NEVERA, PREFERIBLEMENTE UNAS 5 HORAS.

PUEDES PREPARARLO POR LA NOCHE Y TOMARLO A LA MAÑANA SIGUIENTE PARA DESAYUNAR. AÑADE LOS TOPPINGS QUE MÁS TE GUSTEN.