

Eat Smart • Move More

Postre de Chia y Chocolate

Tiempo de Preparación: 5 minutos

Tiempo Total: 3 horas



Ingredientes

- ¼ taza de cacao en polvo
- 1 ½ cucharadas de miel
- ½ cucharadita de canela molida
- ⅛ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de extracto de vainilla
- 1 ½ tazas de leche al 1%
- ½ taza de semillas de chia
- 1 ½ tazas de su fruta favorita

Preparación

- En un bol para mezclar, batir el cacao en polvo, la miel, la canela molida, la sal, y el extracto de vainilla. NOTA: Tamizar el cacao en polvo antes de agregarlo al bol para mezclar puede ayudar a reducir los grumos.
- Verter una pequeña cantidad de leche en el bol para mezclar hasta que se forme una pasta. Luego, agregar la leche restante y batir hasta que quede suave.
- Agregar las semillas de chia y batir una vez más para combinar.
- Refrigerar durante al menos 3 horas. NOTA: También puede refrigerarse toda la noche. El postre se espesa a medida que las semillas absorben la humedad.
- Para servir, distribuya uniformemente el postre en 2 recipientes para servir. Cubra con fruta de su elección. NOTA: También puede agregarse otros ingredientes como granola, hojuelas de coco y nueces picadas o en rodajas finas.

Nutrition Facts

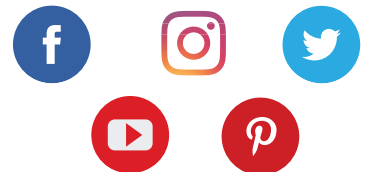
4 servings per container	
Serving size	1 serving
	(195.23g)
Amount per serving	
Calories	250
% Daily Value*	
Total Fat 11g	14%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol <5mg	2%
Sodium 125mg	5%
Total Carbohydrate 33g	12%
Dietary Fiber 15g	54%
Total Sugars 14g	
Includes 6g Added Sugars	12%
Protein 10g	
Vitamin D 2.1mcg	10%
Calcium 320mg	25%
Iron 2.7mg	15%
Potassium 540mg	10%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Consejos Rápidos

- ▶ Reemplace la leche por leche de soja u otra leche a base de plantas, si lo desea.
- ▶ Utilice su fruta favorita fresca o congelada.
- ▶ También puede utilizarse fruta deshidratada. ¿Sabía usted que ½ taza de fruta deshidratada equivale a 1 taza de fruta fresca, congelada o enlatada?

Follow us | Like us



www.eatsmartmovemoreva.org

This institution is an equal opportunity provider. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

This work was supported by the USDA National Institute of Food and Agriculture, Expanded Food and Nutrition Education Program. In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture (USDA) civil rights regulations and policies, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, disability, and reprisal or retaliation for prior civil rights activity. (Not all prohibited bases apply to all programs.)

 **Virginia Cooperative Extension**
Virginia Tech • Virginia State University

Virginia Cooperative Extension programs and employment are open to all, regardless of age, color, disability, gender, gender identity, gender expression, national origin, political affiliation, race, religion, sexual orientation, genetic information, veteran status, or any other basis protected by law. An equal opportunity/affirmative action employer.

(Receta adaptada de: <https://minimalistbaker.com>.)

www.eatsmartmovemoreva.org