

PUDDING DE CHÍA CON YOGUR, FRESAS Y MANGO

Ingredientes para 4 personas

- 50 g. semillas de chía
- 200 ml. leche coco (u otra leche vegetal)
- 2 cdas. miel
- 250 gr. yogur natural
- 1/2 mango
- un poquito de jengibre (opcional)
- 8 fresas



Preparación:

- 1º. Para hidratar las semillas de chía las mezclamos en un bol con la leche vegetal y removemos bien.
- 2º. Añadimos el yogur y la miel mezclando todo muy bien. Lo reservamos en la nevera durante 2 hora tapado, removiendo de vez en cuando durante ese tiempo hasta que coja una textura gelatinosa.
- 3º. Lavamos y cortamos la fruta (el mango y las fresas) en trocitos muy pequeños.
- 4º. Rellenamos la base de los vasitos de una capa de trocitos de mango. Rallamos un poquito de jengibre.
- 5º. Añadimos el pudding de chía y encima colocamos trocitos de fresas.

¡Fácil, sana y de temporada!