**Receita de Pudim de Chia**

O pudim de chia é uma excelente opção para uma sobremesa leve e equilibrado. A presença da chia, rica em fibras, permite uma regularização bastante eficiente da saúde intestinal.

Para além de todos os benefícios referentes às sementes de chia esta receita pode ser enriquecida através dos restantes ingredientes opcionais que colocamos.

No meu caso, optei por colocar morangos e framboesas biológicas que colhi de um pequeno quintal que tenho em casa.

**Ingredientes:**

1 Iogurte natural

3 Colheres de sopa de sementes de chia

Mel q.b.

Fruta a gosto

**Modo de Preparação**

 **1.** Junte numa taça o iogurte e o mel. Misture bem.

**2.** Adicione as sementes de chia e misture novamente.

**3.** Adicione frutas a gosto

**4.**Cubra a taça com película aderente e leve ao frigorífico de um dia para o outro.

Puxe pela criatividade e faça a sua tacinha com pudim de chia!