

Raspberry Chia Pudding

Rinde: 5 Parfaits



Ingredientes

- 2 Tazas de Leche al 1%
- 1/2 Taza de Semillas de Chía
- 2 Cucharaditas de Extracto de Vainilla
- 1/3 Taza de Miel
- 1/3 taza de Yogur Griego sin Grasa
- 1 Taza de Yogur Griego sin Grasa
- 2 Tazas de Frambuesas, Trituradas

Instrucciones de Preparación

1. En un tazón, bate juntos la leche, la miel, el extracto de vainilla, la primera medida de yogur griego sin grasa y las semillas de chía. Transfiere a otro recipiente y deja reposar en el refrigerador durante la noche.
2. Al día siguiente, después de que las semillas de chía hayan absorbido parte del líquido, mezcla 1 taza adicional de yogur griego sin grasa.
3. Lava y aplasta las frambuesas, luego colócalas en un vaso empezando con las frambuesas, cubriendo con una generosa porción de pudín de chía. Agrega otra capa de frambuesas y otra capa delgada de pudín de chía. ¡Disfruta!
4. El pudín de chía se puede guardar en el refrigerador sin la fruta hasta por 5 días.

