

# POSTRE NUTRITIVO DE CHÍA Y FRUTA

Tradicional, fácil y delicioso postre mexicano.

## INGREDIENTES

**PORCIÓN:** 1 Persona

- 1 plátano dominico o tabasco
- 2 fresas
- Miel de agave
- Leche vegetal
  - 1/2 taza de agua tibia
- 3 cucharadas de semillas de chía

NOTA: TODA LA FRUTA DEBE DE ESTAR LAVADA Y DESINFECTADA

## Modo de preparación

en un recipiente 3 cucharadas de chía y agregamos  $\frac{1}{2}$  taza de agua. Dejamos hidratar por 15 minutos.

una taza de cristal transparente agregamos 3 cucharadas de chía ya hidratada y acomodamos un plátano dominico en rebanadas. Agregamos un poco de leche vegetal y acomodamos el resto de la chía. Agregamos una fresa grande en rodajas y acomodamos de manera que se vean todos los ingredientes por capas.

un poco más de leche vegetal y un chorrito de miel de agave o la de su preferencia.

.

VER RECETA