



BUDÍN DE CHÍA Y PLÁTANO

Ingredientes:

- 200 gr semillas de chía
- 250 ml leche de almendras
- 2 cucharadas miel de maple
- 1 pieza plátano tabasco
- 1 cucharadita canela en polvo

Procedimiento:

1. Coloca sobre un tazón las semillas de chía junto con la miel de maple. Mezcla perfectamente y dejar reposar durante 24 horas. Refrigerar.
2. Saca del refrigerador y coloca sobre el budín unas rodajas de plátano.
3. Espolvorea un poco de canela y presenta.

Tiempo de preparación:

5 minutos

Grado de dificultad:

Fácil

Porciones:

4