



PUDÍN DE CHÍA

HOJA INFORMATIVA SOBRE RECETAS E
INGREDIENTES

¿Qué es el pudín de chía?

El pudín de chía se prepara remojando las semillas de chía en un líquido, como leche, hasta que adquieren una textura espesa y cremosa. Las semillas de chía son diminutas pero ricas en nutrientes, con ácidos grasos omega-3, proteínas, fibra y minerales esenciales. El pudín de chía es versátil, naturalmente sin gluten y se puede personalizar con frutas, especias o frutos secos para un sabor y nutrición adicionales.



Beneficios para la salud de las semillas de chía

- Salud del corazón: Los ácidos grasos omega-3 favorecen niveles saludables de colesterol y la función cardiovascular.
- Salud digestiva: La fibra ayuda a regular la digestión y favorece la salud intestinal.
- Saciedad y control del peso: La fibra y las proteínas ayudan a aumentar la sensación de saciedad.
- Salud ósea: Fuente de calcio, fósforo, magnesio.
- Equilibrio del azúcar en sangre: la consistencia gelatinosa ralentiza la digestión, favoreciendo niveles estables de azúcar en sangre.



Escanear
para obtener
una copia
digital.

Dar la vuelta para obtener más
información nutricional.

Receta (para 1 persona)

Ingredientes

- 2 cucharadas de semillas de chía
- 1/2 taza de leche o alternativa a la leche
- Un chorrito de extracto de vainilla

Equipo necesario:

- Recipiente pequeño con tapa
- Cuchara
- Refrigerador

Instrucciones

1. Combine las semillas de chía, la leche y el extracto de vainilla en un recipiente.
2. Cierre el recipiente y colóquelo en el refrigerador durante la noche.
3. Revuelve bien por la mañana y añade los ingredientes.

Consejos para cambiar el sabor:

- Cacao en polvo con arándanos o granada
- Manzana con canela
- Arándanos y extracto de vainilla
- Almendras en hojuelas, cardamomo y azafrán



PUDÍN DE CHÍA

¡LEA MÁS SOBRE LOS INGREDIENTES SALUDABLES!

Beneficios para la salud de las recetas

El pudín de chía se elabora con semillas de chía remojadas en leche o alternativas lácteas, y se cubre con frutas, frutos secos o especias. Sus ingredientes aportan varios beneficios para la salud:

Semillas de chía: ricas en ácidos grasos omega-3, proteínas, fibra, calcio y magnesio que favorecen la salud del corazón, los huesos y el sistema digestivo.

- Leche o alternativas a la leche: aportan proteínas y calcio para mantener huesos y músculos fuertes.
- Extracto de vainilla: agrega sabor natural y antioxidantes.

Coberturas de frutas (bayas, mango, manzana, plátano): ricas en vitaminas, fibra y antioxidantes protectores.

Aderezos de frutos secos (almendras, nueces, mantequilla de maní): añaden grasas saludables y proteínas que favorecen la saciedad y la absorción de nutrientes.

- Especias (canela, cardamomo, azafrán): contienen antioxidantes y compuestos que pueden ayudar a regular el azúcar en sangre y reducir la inflamación.

En conjunto, el pudín de chía aporta fibra, proteínas, grasas saludables y antioxidantes en un refrigerio o desayuno rico en nutrientes que favorece la salud general.

Puntos clave a la hora de elegir y preparar semillas de chía

Elija semillas de chía enteras que estén frescas, secas y sin grumos.

- Use aproximadamente 2 cucharadas de semillas de chía por ½ taza de líquido para obtener una textura de pudín espesa.
- Mezcle bien al inicio y de nuevo después de unos minutos para evitar grumos.
- Déjelo reposar al menos 2 o 3 horas (preferiblemente durante la noche) en el refrigerador para permitir que el pudín espese.
- Guarde el pudín de chía preparado en el refrigerador y consúmlalo dentro de 3 a 4 días.