

## Postre saludable con pudin de chía y frutos rojos

Postre saludable con pudin de chía

Este **Postre saludable** es una delicia, se prepara facilmente y está lleno de beneficios nutricionales. Es rico, es fino, es goloso, lo tiene todo para triunfar. Nutrientes con el omega 3, el calcio, vitaminas, antioxidantes rebosan entre sus ingredientes, su contenido es bajo en grasas saturadas y alto en proteínas de alta calidad. Es un postre con el que sorprender a tus invitados. Combina a la perfección la suavidad del pudin de chía con la cremosidad del queso fresco batido con los frutos rojos, también los frutos secos aportan un crujiente maravilloso. Simplemente espectacular.

Ingredientes

10 cucharadas de semillas de chía

Bebida vegetal (la que más os guste de sabor)

Queso fresco batido 0% materia grasa

Frutos rojos congelados

Kiwi

Frutos secos o granola casera

Endulzante (el que más os guste)

Preparación del Postre saludable

Primero ponemos en remojo las semillas de chía en la bebida vegetal unas seis horas. Lo ideal es ponerlas en un botecito de cristal toda la noche, las cubrimos bien con la leche vegetal. Esto hay que hacerlo para que las semillas se abran y puedan absorberse bien sus nutrientes, entre ellos el omega 3.

Cuando vayamos a preparar nuestro postre batimos muy bien en la batidora de vaso los frutos rojos congelados con el queso fresco y el endulzante (nosotras le pusimos sirope de agave) hasta obtener una textura cremosa. En los vasitos o botes (como los de la foto) en los que vayamos a montar nuestro postre, ponemos el kiwi que habremos pelado y troceado previamente para decorar, el pudin de chía, por encima echamos la mezcla cremosa de los frutos rojos y por último frutos secos picaditos o granola casera. Y ya estará listo para disfrutar de una verdadera delicia totalmente saludable.

Si te gustan las recetas sanas bajas en grasas, te recomendamos nuestra [Ensalada de quinoa con fresas y aguacate.](#)