



# PUDÍN DE CHÍA CON FRUTA Y YOGUR

## Ingredientes

- **¼ taza de chía**
- **1 taza de leche de almendras**
- **Yogur griego sin azúcar**
- **Blueberries y manzana o pera en cubos**
- **Miel de agave o dátil**

## Preparación

1. Mezcla la chía con la leche de almendra.
2. Deja reposar mínimo 2 horas en refrigeración hasta que espese.
3. Sirve en un vaso con capas de yogur y fruta fresca.
4. Endulza con miel de agave o dátil si lo deseas.
5. ¡Un postre fit, refrescante y lleno de energía natural!