

# PUDIM DE CHIA

*Leve e delicioso*

## INGREDIENTES

---

### Para o pudim de chia:

- 100 gr de flocos de aveia
- 1 litro de água
- 10 tâmaras
- 8 colheres de sopa de chia

### Para acompanhar:

- 4 maçãs
- Canela q.b.
- Frutos secos
- 1 laranja pequena



---

**CASA ESCOLA**

**ANTÓNIO SHIVA®**

## MODO DE PREPARAÇÃO

---

- Demolha-se a aveia no litro de água fria e as tâmaras em água quente durante 20 minutos.
- Trituram-se as tâmaras descaroçadas até se obter uma pasta homogénea. Reserva-se.
- Tritura-se a aveia junto com a água e coa-se.
- Mistura-se este preparado com a pasta de tâmaras e com a chia. Mexe-se bem e deixa-se repousar durante vinte minutos, mexendo de vez em quando.
- Para acompanhar: ralam-se as maçãs descascadas. Reserva-se. Picam-se os frutos secos grosseiramente, retira-se a raspa da laranja e mistura-se, juntando um pouco de canela.
- Para servir, coloca-se uma camada de pudim de chia, uma camada com a maçã, cobre-se com mais pudim e decora-se com os frutos secos.