Chia com iogurte

www.receitasdafia.com/receitas/chia-com-iogurte

Chia com iogurte, perfeito para quem está em busca de receitas saudáveis, gostosas e fáceis de fazer, vai adorar essa opção.

10min 2 porções

Ingredientes

- 200 ml de iogurte
- fruta de sua preferência (morango, banana, kiwi)
- 1 colher de (sopa) de chia
- Castanhas

Modo de Preparo

1. Em um liquidificador, bata o iogurte com as frutas.
2. Coloque em um recipiente, adicione a colher de sopa de chia e mexa bem.
3. Deixe descansar na geladeira para hidratar a chia.
4. se quiser pode colocar pedacinhos de frutas.
5. Sirva bem geladinho!

Clique aqui e confira mais receitas saudáveis em nosso site. Encontramos um artigo na internet falando um pouco mais sobre os benefícios da chia. Clique aqui e confira.