

EL COMEDOR ESCOLAR



Receta

Pudín de chía con mantequilla de maní y banano

Ingredientes



- 2 bananos maduros
- ½ taza de mantequilla de maní
- 1,5 taza de leche (puede ser vegetal)
- 3 cucharas soperas de semillas de chía



Paso a paso

1. Procesamos (en licuadora o procesador de alimentos) los bananos, mantequilla de maní y leche.
2. Agregamos las semillas de chía , mezclamos.
3. Porcionamos en vasos individuales , refrigeramos por lo menos 4 horas o toda la noche.
4. Servimos con tajadas de banano, fresas, arándanos y miel.

S.O.S en la cocina

Pregúntale al chef:



300 726 0375
300 726 0119

