

Pouding au chia tropical



Découvrez la délicieuse recette de notre Pouding au Chia Tropical. Ce [dessert santé](#) et rafraîchissant associe les graines de chia à une explosion de saveurs tropicales, transportant vos papilles dans un paradis de délices. Grâce à sa teneur en fibres, c'est un dessert adapté pour les personnes vivants avec le diabète.

Préparation 5 min

Cuisson 0 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 225

Lipides 11

Glucides 24

Fibres 9

Protéines 9

Sodium 75

Ingrédients

- 500 mL (2 tasses) de lait
- 125 mL (½ tasse) de graines de chia
- 2,5 mL (½ c. à thé) d'essence de vanille
- 250 mL (1 tasse) de mangues, coupées en petits morceaux
- 60 mL (¼ tasse) de noix de coco en morceaux

Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients dans un pot Mason ou dans un contenant avec couvercle.
2. Fermer le contenant et le secouer pour bien mélanger.
3. Laisser au réfrigérateur pendant quelques heures, en s'assurant de remuer le tout avant de servir. Il est possible d'ajouter un peu de lait pour ajuster la consistance.



Carol-Ann Robert – Nutritionniste Diététiste à Halifax | Directrice marketing
Nutritionniste Diététiste à Halifax, Nouvelle-Écosse