

## Pudín de chía y coco

Receta cortesía de Blue Zones Kitchen, Página

### Ingredientes

- 1 taza de crema de coco
- 1 taza de leche de coco
- 3 cucharadas de miel de agave
- ½ cucharadita de ralladura de limón finamente rallada
- ½ taza (3 onzas) de semillas de chía

### Preparación

1. Bata juntos la crema de coco, la leche de coco, la miel de agave y la ralladura de limón. Vierta las semillas de chía y revuelva bien.
2. Cubra con envoltura de plástico y deje reposar hasta que espese, al menos 40 minutos o toda la noche, en el refrigerador.
3. Cuando se vaya a comer, revuelva bien y, si lo desea, cubra con frutas, frutos secos y semillas.

Nota: En lugar de la miel de agave puede usar estevia o miel, y en lugar de la leche de coco puede usar leche de soya, leche de almendras o leche de arroz. Si está cuidando su consumo de grasa, reduzca la cantidad de coco o simplemente use leche vegetal. Si hace esto, reduzca la cantidad de líquido a 1 ½ tazas para conservar la consistencia.

*Receta escrita por Dan Buettner.*