

pudding de chía y chocolate



Ingredientes

- 75 gr semillas de chía
- 50 gr cacao puro en polvo
- 100 gr de almendra
- 500 gr de agua
- 10 dátiles
- 1 mango o cualquier otra fruta de temporada

Preparación

1. Primero hacemos la leche de almendras poniendo en el vaso el agua y las almendras. Trituramos 1 min vel 10.
2. Añadimos los dátiles , el cacao y las semillas y trituramos todo 3 min/vel 6 y dejar reposar. Una vez se haya espesado presentar con la fruta por encima. Guardar en el frigo máximo durante 3 o 4 días.

Tiempo: 5 minutos **Raciones:** 4 ó 5

Propiedades sobre las semillas de Chía:

Una semilla procedente de la América central, que es considerada por muchos un superalimento por el alto índice de ,vitaminas, minerales, antioxidantes y fitonutrientes.Era la base de la alimentación en civilizaciones tan antiguas como la Azteca y la Maya .

Es la mayor fuente vegetal de ácidos grasos Omega-3: son grasas "saludables" que tienen propiedades antiinflamatorias, van bien para tener una buena salud cardiovascular, regular el colesterol y mejorar la concentración entre muchas otras cosas...

- *Contiene un alto nivel de antioxidantes (3 veces más que los arándanos). Los antioxidantes ayudan a prevenir los efectos adversos de los radicales libres en nuestro cuerpo, el envejecimiento de la piel y la inflamación de los tejidos.*
- *Tiene un alto contenido en calcio (5 veces más que la leche de vaca)*
- *Contiene Boro, un mineral que nos ayuda a la absorción del calcio en los huesos.*
- *Tiene dos veces más potasio que el plátano*
- *Es fuente de magnesio, manganeso, cobre, niacina, zinc i otras vitaminas.*
- *Es una fuente completa de proteína (tiene 2 veces más que cualquier otra semilla)*
- *También es una fuente fantástica de fibra soluble. La Chía puede absorber de 9 a 12 veces su peso en agua, formando una gelatina mucilaginoso que nos ayuda a mejorar la digestión, el tránsito intestinal y nos da una sensación de saciedad que reduce la ansiedad de comer y nos ayuda a regular el apetito.*
- *Ayuda a mantener los niveles de azúcar y tiene beneficios para diabéticos, ya que tiene capacidad para frenar la rapidez con la que nuestro cuerpo convierte los carbohidratos en azúcares simples.*
- *Es una gran fuente de energía.*
- *Ayuda a mejorar la salud del sistema nervioso e inmunológico, mejora la actividad cerebral y ayuda en los problemas emocionales.*
- *Es baja en sodio y ayuda a regular la hipertensión*

Receta adaptada para Thermomix por Gemma Ruiz Salvatella del blog de Lala Kitchen

