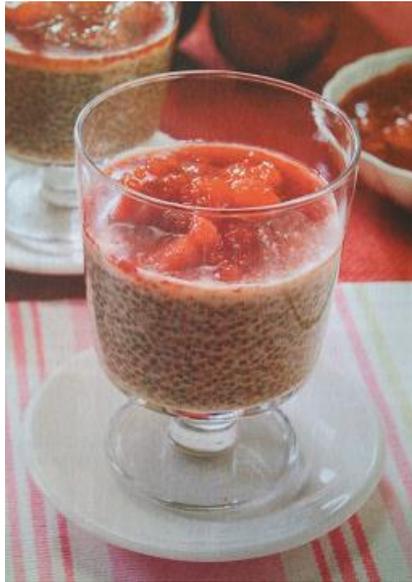


Puding de chía y ciruelas



INGREDIENTES:

- 300 g de ciruelas frescas
- 1 chorrito de zumo de limón
- 100g de azúcar moreno
- 200 g de agua
- 400 de leche de coco
- 1 pellizco de sal
- 100 g de semillas de chía
- ½ cucharadita de cardamomo molido (opcional)

PREPARACIÓN:

1. Ponga en el vaso las ciruelas, el zumo de limón, 40 g de azúcar moreno y 100 g de agua. Caliente **15min/100º/vel 1**. Reserve en un bol y lave el vaso.
2. Ponga en el vaso la leche de coco, el agua, el azúcar, la sal y mezcle **1 min/40º/vel 2 (1min/ 37º/ vel 2)** .
3. Añada las semillas de chía y el cardamomo y mezcle **30 seg/vel 3**. Deje hidratar en el vaso durante 10 minutos y mezcle **20 seg/vel 2**. Reparta el pudin en 4 recipientes (copas, boles, etc) y reserve en el frigorífico un mínimo de una hora. Sirva con la salsa de ciruelas.

PD: Las **semillas de chía** aportan fitoesteroles y ácidos grasos omega-3 con cierta capacidad para reducir el colesterol, así como aminoácidos, vitaminas, minerales y una buena dosis de fibra soluble.