

La chía es una pequeña semilla con muchas propiedades, un superalimento muy versátil que nos permite realizar platos tanto dulces como salados. El pudín o mousse de chía es un postre muy sencillo y sano. La chía absorbe entre diez y catorce veces su volumen en agua, y se gelifica, por lo que al mezclarla con leche queda una textura tipo mousse muy apropiada.

INGREDIENTES

- ▷ **Chía.**
- ▷ **Sirope de agave.**
- ▷ **Leche de arroz, de almendra, de soja, de avena, de avellana** (a elegir).
- ▷ **Canela.**

ELABORACIÓN

- ▶ La proporción será de 125. ml de leche por cuatro o cinco cucharadas de postre de chía. Dependiendo de lo denso que queramos que quede el pudin podremos echar más o menos chía.
- ▶ Pondremos la leche en un cuento o recipiente y echaremos las semillas de chía. Añadiremos un toque de canela y un chorrito de sirope de agave. Mezclaremos todo hasta que se quede homogéneo. La chía se irá gelificando hasta que se convierte en una especie de mousse. En dos horas estará perfecta para comer.
- ▶ Podemos añadir a la mousse alguna fruta como melocotón o en su caso tomarla sola. La podemos decorar con unas hojas de menta o hierbabuena.

Que aproveche! On egin!

