

El Blog que te sacará de apuros con sus ricas recetas saludables sin azúcar.

<https://recetassaludablesinazucar.com>

# Pudín de Chía y Leche de Almendras (Sin Azúcar)

Un desayuno, snack o postre nutritivo, fácil de preparar y naturalmente delicioso.



## Descripción

Este pudín de chía y leche de almendras es una receta sencilla y versátil que te permite disfrutar de un postre o desayuno saludable sin necesidad de añadir azúcar. Las semillas de chía absorben el líquido y crean una textura gelatinosa y cremosa, mientras que la leche de almendras aporta un sabor suave y ligero. Puedes personalizarlo con tus ingredientes favoritos para crear un sinfín de combinaciones deliciosas y nutritivas.

## Ingredientes

- 4 cucharadas de semillas de chía
- 1 taza de leche de almendras sin azúcar (puedes usar otra leche vegetal sin azúcar como avena, coco, soja, etc.)
- Endulzante natural líquido al gusto (stevia líquida, eritritol líquido) - **Comienza con una pequeña cantidad y prueba.** La cantidad dependerá de tu preferencia personal.

Recetas Saludables Sin Azúcar - <https://recetassaludablesinazucar.com>

El Blog que te sacará de apuros con sus ricas recetas saludables sin azúcar.

<https://recetassaludablesinazucar.com>

- ½ cucharadita de extracto de vainilla puro (opcional)
- Una pizca de sal (realza los sabores)
- **Opcional para añadir sabor y textura:**
  - ½ cucharadita de canela molida
  - 1 cucharada de cacao puro en polvo sin azúcar
  - Ralladura de limón o naranja
  - Extracto de almendra u otro saborizante
- **Opcional para la cobertura:** Frutas frescas (bayas, plátano, mango, etc.), frutos secos picados, semillas, coco rallado sin azúcar, mantequilla de frutos secos sin azúcar.

## Instrucciones

1. **Combina los ingredientes base:** En un bol o frasco, mezcla las semillas de chía y la leche de almendras sin azúcar.
2. **Añade endulzante y saborizantes (opcional):** Agrega el endulzante natural líquido al gusto, el extracto de vainilla y la pizca de sal. Si deseas añadir otros saborizantes como canela, cacao o ralladura de cítricos, incorpóralos también en este paso.
3. **Mezcla bien:** Remueve la mezcla vigorosamente con una cuchara o un tenedor para asegurarte de que las semillas de chía se distribuyan uniformemente y no formen grumos.
4. **Deja reposar:** Cubre el bol o frasco y refrigera durante al menos 2 horas, o idealmente durante toda la noche. Durante este tiempo, las semillas de chía absorberán el líquido y la mezcla se espesará hasta alcanzar una consistencia de pudín.
5. **Remueve de nuevo (opcional):** Después de aproximadamente 30 minutos de refrigeración, puedes remover la mezcla nuevamente para asegurarte de que no haya grumos de semillas de chía en el fondo.
6. **Sirve y añade toppings:** Una vez que el pudín de chía haya alcanzado la consistencia deseada, sírvelo en vasos o cuencos individuales. Decora con tus toppings favoritos justo antes de consumir, como frutas frescas, frutos secos picados, semillas o mantequilla de frutos secos sin azúcar.

## Notas y Consejos

- **Proporción de chía y líquido:** Puedes ajustar la proporción de semillas de chía y leche de almendras según la consistencia que prefieras. Si te gusta más espeso, añade más semillas de chía. Si lo prefieres más líquido, añade más leche.
- **Remover es clave:** Asegúrate de remover bien al principio para evitar que las semillas de chía se agrupen.
- **Tiempo de reposo:** Un tiempo de reposo más largo resultará en una consistencia más espesa.

**Recetas Saludables Sin Azúcar** - <https://recetassaludablesinazucar.com>

El Blog que te sacará de apuros con sus ricas recetas saludables sin azúcar.

<https://recetassaludablesinazucar.com>

- **Variaciones de sabor:** ¡Las posibilidades son infinitas! Experimenta con diferentes leches vegetales, especias, extractos y frutas para crear tus propias combinaciones de sabor.
- **Endulzante:** Prueba el pudín antes de servir y añade más endulzante si es necesario.
- **Preparación anticipada:** El pudín de chía es ideal para preparar con anticipación y tener un desayuno o snack listo para llevar. Se conserva bien en el refrigerador durante 2-3 días.
- **Opciones veganas y sin gluten:** Esta receta es naturalmente vegana y sin gluten.

