



VASITO DE KIWI

BOMBA DE PROTEÍNAS Y VITAMINA



1 Persona



5 min



Muy Fácil



<5€ x persona

LOS INGREDIENTES

- 1 vaso de yogur o de queso fresco batido
- 15 g de semillas de chia
- 1/2 vaso de agua
- 1 kiwi Zespri Green

LA ELABORACIÓN

- ① Utilizaremos la semilla hidratada. Tan solo tendremos mezclar con el agua y dejar en la nevera un par de horas o la noche antes.
- ② Mezclamos el queso fresco batido con las semillas de chía. También podríamos hidratarlas directamente en el queso fresco batido.
- ③ Decoramos el vaso con unas rodajas de kiwi y cubrimos con la mezcla de queso fresco batido y chia.

EL TOQUE: podemos decorar con un poquito de mermelada de kiwi o con una rodaja de kiwi por encima.