**Пудинг с семенами чиа/ Рецепт от Metasalon.by**

Зимние праздники заканчиваются и уже пора бы подумать о восстановлении наших организмов. Признайтесь, за эти дни было съедено много вкусного, калорийного и… не всегда полезного. Поэтому важным моментом является восстановление работы нашего желудка и переход на умеренное потребление пищи. Сегодня мы с вами будем готовить пудинг с йогуртом и семенами чиа. Семена чиа – это отличный источник антиоксидантов, которые зимой особенно нужны. Семена чиа содержат 20% белков, 34% жиров, 25% пищевых волокон, богаты линоленовой и другими омега-3-ненасыщенными жирными кислотами.



**Ингредиенты на 2 порции:**

300 мл нежирного питьевого йогурта

5 ч.л. семян чиа

5 замороженных ягод клубники

кокосовая стружка для посыпки

**Приготовление:**

В йогурт добавить семена чиа и поставить в холодильник на 15-20 минут, за это время семена свяжут имеющуюся в йогурте воду и он приобретет консистенцию пудинга. Разложить получившийся пудинг по прозрачным стаканам. Клубнику разморозить и пюрировать блендером, можно добавить чуть-чуть сахара или мёда по вкусу. Выложить клубнику поверх пудинга и посыпать кокосовой стружкой.