

Chocolate Cherry Chia Seed Pudding

Makes 2 servings.
Prep time: 5 minutes

Ingredients:

1 1/3 cup coconut milk (or another type of milk)
1/4 cup + 2 Tbsp chia seeds
1/4 cup cocoa powder
2-3 Tbsp maple syrup, depending on sweetness.
1/4 cup cherries sliced and pitted.

1. Mix all ingredients in bowl and divide into 2 jars or serving cups.
2. Cover and refrigerate for 4+ hours or overnight.
3. Top with extra cherries



Nutrition information per serving: Calories 382, Carbohydrate 64g, Fiber 7g, Protein 10g, Total Fat 11g, Saturated Fat 4g, Cholesterol 19mg, Sodium 95mg



Adapted from bucketlisttummy.com.

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Budín de semillas de chía de cereza de chocolate

Rinde 2 porciones.
Tiempo de preparación: 5 minutos

Ingredientes:

1 1/3 taza de leche de coco (u otro tipo de leche)
1/4 de taza + 2 cucharadas de semillas de chía
1/4 de taza de cacao en polvo
2-3 cucharadas de jarabe de arce, dependiendo de la dulzura.
1/4 de taza de cerezas cortadas en rodajas y deshuesadas.

1. Mezcle todos los ingredientes en un tazón y divida en 2 frascos o tazas para servir.
2. Cubra y refrigere durante más de 4 horas o durante la noche.
3. Cubra con cerezas adicionales



Información nutricional por porción: Calorías 382, Carbohidratos 64g, Fibra 7g, Proteínas 10g, Grasa Total 11g, Grasa Saturada 4g, Colesterol 19mg, Sodio 95mg



Adaptación de: bucketlisttummy.com

Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.