



Gelatina de chia, limão e canela

Ingredientes (para 1 porção)

- 1 colher (sopa) de chia (10-12 g)
- 50 mL de água ou leite vegetal sem açúcar (arroz, aveia, soja)
- 1 colher (sobremesa) de suco de limão
- Canela em pó

Preparo

1. Em um copo pequeno, misturar uma colher (sopa) de chia com água ou leite vegetal, o suco de limão e canela a gosto.
2. Deixar repousar na geladeira durante a noite toda.
3. Comer diretamente do copo.