



## Pudín de chía Black Detox

Buenos y delicioso días es lo que obtenemos gracias al sabor y propiedades limpiadoras de éste **Pudín de Chía Black Detox** 😊 Ligero y saciante, es una excelente alternativa como desayuno o incluso como media mañana o media tarde, además de ser fácil de hacer y práctico, siempre listo para ir contigo a donde quieras! ♥

En una palabra, lo tiene todo 😊

Y qué peculiaridad tiene éste Pudín de Chía Black Detox? Pues que lleva **carbón activo**, lo conoces? Se encuentra en dietéticas, herbolarios o farmacias, y se suele tomar en formato de cápsula para depurar el intestino y organismo. Se obtiene de la calcinación de maderas blandas o de cáscara de coco en contacto con un gas oxigenador, lo que da como resultado final, una sustancia muy **porosa y absorbente selectiva de toxinas, aditivos, metales pesados**

**y fármacos** . Es también un gran absorbente de **gases intestinales**, regulando los cuadros de **diarrea y de mal aliento**. Otra función interesante que posee es la de evitar la **reabsorción del colesterol**, además de poder ser usado como **antídoto en envenenamientos**. En pocas palabras, un superalimento depurativo y regulador, idóneo para gozar de un intestino limpio y feliz 😊

Juntemos estos beneficios a los de las semillas de chía, de poder **saciante, antioxidante, antiinflamatorio** y protector de nuestro **sistema cardiovascular e inmune!** Y claro, llega el enamoramiento total!! Pero como siempre, te voy a recomendar que **varíes de desayuno y de semillas en tu dieta**, al igual que tampoco uses el carbón vegetal activo día a día.

Es justamente lo bonito de llevar una alimentación variada y de temporada, llena de colores y sabores diferentes, aportándole a nuestro cuerpo múltiples nutrientes y beneficios, y sin aburrimiento posible!

A disfrutar del día con la **Happy Food Therapy!!!**



## **Utensilios**

-Personal Blender

**Ingredientes para 1 tarro grande (2 raciones) de Pudín de chía Black Detox**

- 2 cápsulas de carbón vegetal (usar solo el interior de la cápsula)
- 1/2 taza de agua de coco
- pizca de vainilla en polvo
- 2 c.soperas de semillas de chía
- 1/2 taza de fresas o ciruelas deshuesadas
- 1/3 taza de arándanos
- 1 c.postre de sirope de coco
- 1/2 (60 gr) yogur de coco natural
- topping: 1 c.sopera de polen o lo que prefieras!

## Elaboración

1. Mezclar en un tarro de vidrio y remover bien el agua de coco con el carbón vegetal y la vainilla.
2. Añadir en la “black detox water”, las semillas e chía y mezclar bien hasta que queden mojadas por completo. Dejar reposar en nevera 8 horas .
3. Batir la fruta y el sirope de coco, hasta que quede tipo mermelada.
4. Sacar el tarro de la nevera, y servir la primera capa por encima de la mermelada.
5. Seguir con la siguiente capa con el yogur .
6. Finalmente, añadir alguna fruta por encima al gusto y el polen

**Ahora a derretirse con estas preciosidades**

