



## Relaxing Blue Chía Pudding

Este **Relaxing Blue Chía Pudding** está a punto de convertirse en una de tus mejores apuestas como desayuno, media mañana o tarde, o incluso postre, para entrar en modo zen y disfrutar de algo goloso y saludable! Se trata de una opción excelente para desestresar tu cuerpo y mente (empezando ya solo por el hecho de contemplarlo), a la par que mejorar tu memoria, capacidad neuronal, y mucho más!...

Bajo en azúcares, y sobre todo rico en fibra gracias al aporte de las semillas de chía, ayuda a regular el **colesterol**, aportando saciedad y actuando como **antiinflamatorio por su riqueza en omega 3**, siendo a su vez **cardiosaludable**.

Como una de sus peculiaridades, este chía pudding se deja en **remojo en agua** en vez de en una bebida vegetal para facilitar su digestión ya que el aporte de grasa saludable ya nos lo aporta también el yogur de coco, un fermentado

que actúa como **probiótico**, otro aliado de nuestra microbiota intestinal.

Conseguimos así dos texturas cremosas que juntas, combinan deliciosamente, además de cuidar de nuestro **sistema inmune y salud emocional**. No olvidemos que nuestro intestino es nuestro segundo cerebro, y que al alimentarlo bien, también se mejora la producción de diversos neurotransmisores, incrementando así nuestro nivel anímico entre otras cosas...

El jengibre (fresco o seco) como sabor picante que es, **aporta un punto de calor** a nuestro cuerpo mientras acabamos de perfeccionar el trabajo digestivo. Una manera de equilibrar el efecto más “refrescante del yogur” cuando aún estamos en despidiéndonos del invierno para dar la bienvenida a la primavera.

El pigmento azul viene de una flor llamada *Clitoria ternatea*, conocida como Butterfly pea. Es considerada como excelente remedio **contra el estrés y la ansiedad**, además de ser **antiinflamatoria, antioxidante y antihistamínica** (de interés, ahora que se acerca la época de alergias). Por otro lado, en Asia su uso popular la convierte en aliada para combatir la **retención de líquidos** ya que tiene poder diurético, además de actuar como **limpiador hepático, de función antidepresiva y reguladora del sistema hormonal**. Una auténtica joya de flor y alimento!



## **Ingredientes para 1 ración grande de Relaxing Blue Chía Pudding**

- 100 ml de agua mineral
- 4 c.postres colmadas de semillas de chía
- chorrito de leche de coco o de almendras (por su cremosidad)
- 1 c.café de vainilla en polvo
- 1 c.sopera de sirope de coco
- 2 c.postre de butterfly pea flower (*Clitoria ternatea*) en polvo
- 1 yogur de coco natural bio
- 1 c.café de jengibre rallado o en polvo
- toppings: granada, arándanos y pitaya (fruta del dragón)

### **Elaboración**

1. Verter en un bol el agua, las semillas, la bebida vegetal, la vainilla, el sirope de coco y 1 c.postre del polvo de butterfly pea flower. Dejar en remojo durante 8 horas, en nevera ( la noche entera).
2. Mezclar parte del yogur de coco con la otra c.postre de butterfly pea flower.
3. En un tarro de vidrio o copa, servir la primera capa con el pudin de chía azulado, seguido de la siguiente capa del yogur azulado más claro.
4. Acabar con la última capa de yogur natural y añadir los toppings al gusto.

**¡Feliz sesión de cromoterapia!**



Receta elaborada para [Bueno y Vegano](#)