



Parfait de yogurt con arándanos y chía



Fácil



30 minutos



4 porciones

Ingredientes

6 cucharadas	chía
1½ tazas	agua tibia
2 tazas	yogurt griego
1 taza	Arándanos Deshidratados de Estados Unidos
2 cucharadas	azúcar glass
1 cucharada	ralladura de limón
½ taza	hojas de menta

Preparación

Mezcle las semillas de chía y el agua; deje reposar por un par de horas hasta formar un gel.

Mezcle el yogurt, arándanos, azúcar y ralladura de limón. Sirva en copas intercalando una capa de yogurt y una capa de gel de chía hasta tener tres o cuatro capas en cada copa; decore con hojas de menta. Mantenga en refrigeración.

