

Pumpkin Chia Pudding

Servings: 2

Prepping Time: 5 min

Cook Time: over night




Ingredients

- 1/2 cup milk of choice
- 1/2 cup pumpkin puree not pumpkin pie filling
- 1-2 tablespoons maple syrup
- 1 teaspoon pumpkin pie spice
- 1/8 teaspoon salt
- 1/4 cup chia seeds



Directions

- In a medium bowl, combine milk, pumpkin puree, pumpkin pie spice, salt, and maple syrup. Use a whisk to stir ingredients until mixture is smooth.
- Add the chia seeds to the bowl and mix again to incorporate the seeds.
- Cover and refrigerate for 4 hours but best over night.
- Top with fresh fruit, a sprinkle of cinnamon, chopped nuts or pepitas.
- Leftovers can be stored in fridge for 3-4 days.

 TAHOE FOREST
CENTER FOR HEALTH

Pudin de calabaza y chia

Porciones: 2

Tiempo de preparación: 5 min

Tiempo de cocción: durante la noche



Ingredientes

- 1/2 taza de leche de su elección
- 1/2 taza de puré de calabaza, no relleno de pastel de calabaza
- 1-2 cucharadas de miel de maple
- 1 cucharadita de especias para pastel de calabaza
- 1/8 cucharadita de sal
- 1/4 taza de semillas de chía



Direcciones

- En un tazón mediano, combine la leche, el puré de calabaza, las especias para pastel de calabaza, la sal y el jarabe de arce. Use un batidor para revolver los ingredientes hasta que la mezcla esté suave.
- Agrega las semillas de chía al bol y vuelve a mezclar para incorporar las semillas.
- Cubra y refrigere durante 4 horas, pero mejor durante la noche.
- Cubra con fruta fresca, una pizca de canela, nueces picadas o pepitas.
- Las sobras se pueden conservar en el frigorífico durante 3-4 días.

 TAHOE FOREST
CENTER FOR HEALTH

Chocolate Chia Pudding



Servings: 1

Prepping Time: 5 min

Cook Time: over night

Ingredients

- 1/2 cup milk of choice
- 2 tablespoons chia seeds (whole, not ground)
- 1 Tbsp cocoa powder
- 1/4 tsp vanilla extract
- Pinch cinnamon
- 1 Tbsp maple syrup



Directions

- In a small bowl combine your chia seeds, milk of choice, cocoa powder, vanilla extract, cinnamon, and maple syrup. Mix well.
- Set in the refrigerator for at least 3 hours, but it's best to leave chilling overnight.
- When you're ready to eat, give it a quick stir.
- Add optional toppings of choice

 TAHOE FOREST
CENTER FOR HEALTH

Pudín de Chocolate Chia



Porciones: 1

Tiempo de preparación: 5 min

Tiempo de cocción: durante la noche

Ingredientes

- 1/2 taza de leche de su elección
- 2 cucharadas de semillas de chíá (enteras, no molidas)
- 1 cucharada de cacao en polvo
- 1/4 cucharadita de extracto de vainilla
- Pizca de canela
- 1 cucharada de miel de maple



Direcciones

- En un tazón pequeño combine las semillas de chíá, la leche de su elección, el cacao en polvo, el extracto de vainilla, la canela y el miel de maple.
- Mezclar bien.
- Reservar en el refrigerador durante al menos 3 horas, pero es mejor dejarlo enfriar toda la noche.
- Cuando esté listo para comer, revuélvalo rápidamente.
- Agregue ingredientes opcionales de su elección

 TAHOE FOREST
CENTER FOR HEALTH