

# Pudin de Semillas de Chía

Desayunos



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
45 min	2	400g

## INGREDIENTES

- 2 peras medianas maduras
- 2 cucharadas de semillas de chía (20g)
- 2 tazas de bebida vegetal de avena/almendras o coco (480ml)
- 2 cucharaditas de canela en polvo (4g)
- Sal al gusto
- 1 cucharadita de miel pura (opcional, 7g)
- 1 cucharadita de extracto de vainilla (opcional, 5ml)
- 1 cucharadita de coco rallado sin azúcar (opcional, 3g)
- PARA EL TOPPING:
- 1 pera adicional (para decorar)
- Canela en polvo (opcional)
- Sal al gusto
- Virutas de coco sin azúcar (10g)
- 1 puñado de frutos secos mixtos (30g)
- 1 cucharadita de miel pura (opcional, 7g)
- Hojas de menta fresca (opcional, para decorar)

## PREPARACIÓN

---

### PASO 1: Preparar las peras para hornear

- Precalienta el horno a 180°C (350°F)
- Lava bien las peras bajo agua fría
- Seca las peras con papel de cocina
- Corta las peras en rodajas finas (2-3mm)
- Elimina las semillas y el corazón
- Coloca las rodajas en una bandeja para hornear
- Espolvorea canela en polvo sobre las peras
- Agrega una pizca de sal
- Las peras deben estar bien distribuidas en la bandeja

### PASO 2: Hornear las peras

- Introduce la bandeja en el horno precalentado
- Hornea a 180°C durante 35 minutos
- Las peras deben estar doradas y caramelizadas
- Revuelve las peras a la mitad del tiempo
- Verifica que no se quemen
- Retira del horno y deja enfriar
- Las peras deben estar suaves pero no muy blandas

### PASO 3: Preparar la mezcla base

- Toma 1 taza de bebida vegetal
- Agrega 1 cucharada de semillas de chía
- Añade 1 cucharadita de canela en polvo
- Si usas miel, agrégala ahora
- Si usas extracto de vainilla, inclúyelo
- Revuelve bien todos los ingredientes
- La mezcla debe estar bien combinada

### PASO 4: Procesar una pera

- Toma una de las peras horneadas
- Colócala en una licuadora
- Agrega la mezcla de bebida vegetal y chía
- Licúa hasta obtener una mezcla suave
- La pera debe estar completamente procesada
- La mezcla debe tener una textura uniforme

#### PASO 5: Formar el pudin

- Vierte la mezcla en un recipiente hermético
- Agrega las semillas de chía restantes
- Revuelve bien para distribuir las semillas
- Tapa el recipiente herméticamente
- Refrigerera durante toda la noche (8-12 horas)
- Las semillas de chía absorberán el líquido
- Se formará una textura gelatinosa

#### PASO 6: Preparar el topping

- Toma la pera adicional para decorar
- Lávala bien bajo agua fría
- Córdala en rodajas finas
- Espolvorea canela en polvo
- Agrega una pizca de sal
- Prepara las virutas de coco
- Ten listos los frutos secos mixtos

#### PASO 7: Montar las capas

- Retira el pudin de la nevera
- Toma el recipiente donde se va a servir
- Coloca una capa de pera horneada en el fondo
- Agrega una capa de pudin de chía
- Coloca algunas rodajas de pera fresca
- Añade más pudin de chía
- Termina con una capa de topping

#### PASO 8: Agregar el topping final

- Espolvorea virutas de coco sin azúcar
- Agrega el puñado de frutos secos mixtos
- Espolvorea canela en polvo por encima
- Si usas miel, rocíala por encima
- Decora con hojas de menta fresca
- El topping debe estar bien distribuido

#### PASO 9: Servir el pudin

- Sirve el pudin en recipientes individuales
- Asegúrate de que las capas sean visibles

- Decora con frutas frescas si lo deseas
- Espolvorea canela adicional si prefieres
- Sirve inmediatamente para aprovechar la frescura

#### PASO 10: Disfrutar

- El pudin debe estar frío y fresco
- Las semillas de chía deben estar gelatinosas
- Las peras deben estar suaves y dulces
- El topping debe estar crujiente
- Consume dentro de las primeras 2 horas
- Puedes refrigerar hasta 24 horas

#### CONSEJOS IMPORTANTES:

- Las semillas de chía deben reposar toda la noche
- Las peras deben estar maduras pero firmes
- La bebida vegetal debe estar fría
- El horno debe estar bien precalentado
- Las capas deben ser visibles al servir
- Sirve frío para mejor textura
- Puedes agregar más frutas según tu preferencia
- Ajusta la cantidad de canela según tu gusto

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

#### Sugerencias de acompañamiento:

- Yogur griego natural
- Un puñado de frutos secos mixtos
- Una cucharada de mantequilla de almendras
- Semillas de girasol o calabaza
- Una cucharada de coco rallado
- Infusión de hierbas (manzanilla, menta)
- Café o té verde
- Agua con limón

#### Variaciones del pudin:

- Cambiar peras por manzanas o plátanos
- Usar diferentes bebidas vegetales
- Agregar 1 cucharada de proteína en polvo
- Incluir 1 cucharadita de cacao en polvo
- Usar diferentes frutos secos (pistachos, anacardos)
- Agregar 1 cucharada de mantequilla de cacahuete
- Incluir 1/4 taza de granola casera

- Usar diferentes especias (cardamomo, nuez moscada)

### === BENEFICIOS NUTRICIONALES PARA LA SALUD ===

#### ? SEMILLAS DE CHÍA:

- Omega-3 (4.9g/100g) - salud cardiovascular
- Proteínas completas (17g/100g)
- Fibra dietética (34g/100g) - salud digestiva
- Calcio (631mg/100g) - salud ósea
- Hierro (7.7mg/100g) - prevención de anemia
- Magnesio (335mg/100g) - salud muscular
- Antioxidantes (flavonoides)
- Propiedades antiinflamatorias
- Control del apetito
- Mejora salud digestiva
- Bajo índice glucémico
- Propiedades prebióticas

#### ? PERAS:

- Fibra dietética (3.1g/100g) - salud digestiva
- Vitamina C (4.3mg/100g) - sistema inmunológico
- Potasio (116mg/100g) - salud cardiovascular
- Vitamina K (4.4mcg/100g) - coagulación
- Antioxidantes (quercetina, luteína)
- Bajo en calorías (57 kcal/100g)
- Propiedades antiinflamatorias
- Mejora salud digestiva
- Control del azúcar en sangre
- Propiedades diuréticas
- Pectina - salud intestinal

#### ? BEBIDA VEGETAL (AVENA/ALMENDRAS/COCO):

- Baja en calorías (30-50 kcal/taza)
- Sin lactosa - ideal para intolerantes
- Rico en vitaminas y minerales
- Grasas saludables (especialmente coco)
- Proteínas vegetales (avena, almendras)
- Fibra soluble (avena)
- Calcio fortificado
- Vitamina D fortificada
- Bajo índice glucémico
- Propiedades antiinflamatorias

#### ? CANELA:

- Antioxidantes (cinamaldehído)
- Propiedades antiinflamatorias
- Control del azúcar en sangre
- Mejora sensibilidad a la insulina
- Propiedades antibacterianas

- Reducción del colesterol LDL
- Mejora función cognitiva
- Propiedades digestivas
- Protección contra enfermedades crónicas
- Mejora circulación sanguínea

#### ? COCO RALLADO:

- Grasas saturadas saludables (33g/100g)
- Fibra dietética (9g/100g)
- Manganeso (1.5mg/100g) - antioxidante
- Cobre (0.4mg/100g) - salud cardiovascular
- Hierro (2.4mg/100g) - prevención de anemia
- Selenio (18.5mcg/100g) - antioxidante
- Propiedades antibacterianas
- Mejora salud digestiva
- Energía sostenida
- Propiedades antiinflamatorias

#### ? FRUTOS SECOS:

- Proteínas de alta calidad (15g/100g)
- Grasas saludables (65g/100g)
- Vitamina E (15mg/100g) - antioxidante
- Magnesio (158mg/100g) - salud muscular
- Calcio (98mg/100g) - salud ósea
- Hierro (2.9mg/100g) - prevención de anemia
- Zinc (2.2mg/100g) - sistema inmunológico
- Fibra dietética (6.7g/100g)
- Antioxidantes (polifenoles)
- Propiedades cardioprotectoras
- Omega-3 (nueces) - salud cardiovascular

#### ? MIEL PURA (OPCIONAL):

- Antioxidantes naturales
- Propiedades antibacterianas
- Energía rápida natural
- Vitaminas B y C
- Minerales (hierro, calcio, potasio)
- Propiedades antiinflamatorias
- Mejora salud digestiva
- Endulzante natural
- Propiedades cicatrizantes
- Refuerzo del sistema inmunológico

#### ? MENTA FRESCA (OPCIONAL):

- Vitamina C (31.8mg/100g) - sistema inmunológico
- Vitamina A (212mcg/100g) - salud ocular
- Hierro (5.08mg/100g) - prevención de anemia
- Calcio (199mg/100g) - salud ósea
- Magnesio (80mg/100g) - salud muscular

- Antioxidantes (mentol, carvona)
- Propiedades digestivas
- Mejora salud respiratoria
- Propiedades antiinflamatorias
- Refresca el aliento

#### ? BENEFICIOS COMBINADOS PARA LA SALUD:

- Control del apetito por 4-6 horas
- Estabilización del azúcar en sangre
- Mejora de la salud cardiovascular
- Fortalecimiento del sistema inmunológico
- Protección contra enfermedades crónicas
- Mejora de la salud digestiva
- Reducción de inflamación sistémica
- Apoyo a la salud intestinal
- Mejora de la energía y vitalidad
- Fortalecimiento de huesos y dientes
- Prevención de anemia
- Mejora del rendimiento deportivo
- Protección contra radicales libres
- Mejora de la función cognitiva
- Apoyo a la salud de la piel

#### ? IDEAL PARA:

- Deportistas (energía pre-entrenamiento)
- Personas que buscan control de peso
- Dietas ricas en omega-3
- Personas con diabetes (bajo índice glucémico)
- Dietas antiinflamatorias
- Personas con problemas digestivos
- Dietas vegetarianas/veganas
- Personas con anemia o deficiencia de hierro
- Intolerantes a la lactosa
- Personas que buscan energía sostenida

#### ? MOMENTO IDEAL PARA CONSUMIR:

- Desayuno energético
- Pre-entrenamiento
- Post-entrenamiento
- Merienda saludable
- Como sustituto de comidas rápidas
- Antes de actividades físicas
- Como recuperación post-ejercicio

#### ? PERFIL NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

- Calorías: ~220 kcal
- Proteínas: 8g
- Grasas: 12g (principalmente saludables)
- Carbohidratos: 25g (complejos)

- Fibra: 15g
- Hierro: 4mg
- Vitamina C: 15mg
- Calcio: 300mg
- Magnesio: 150mg
- Omega-3: 2.5g

#### ? BENEFICIOS ESPECÍFICOS DEL PUDIN DE CHÍA:

- P; - Proteínas: Completas para construcción muscular
- U; - Útil: Energía sostenida para el día
- D; - Digestión: Fibra para salud intestinal
- I; - Inflamación: Reduce la inflamación sistémica
- N; - Nutrientes: Rico en vitaminas y minerales

#### ? ENERGÍA SOSTENIDA:

- Carbohidratos complejos de las peras
- Proteínas de las semillas de chía
- Grasas saludables para saciedad
- Fibra para digestión lenta
- Vitaminas y minerales para metabolismo energético

#### ? RECUPERACIÓN MUSCULAR:

- Proteínas de las semillas de chía
- Magnesio para relajación muscular
- Potasio para equilibrio electrolítico
- Antioxidantes para reducir inflamación
- Vitaminas B para metabolismo energético

#### ? SALUD CEREBRAL:

- Omega-3 para función cognitiva
- Antioxidantes para protección neuronal
- Vitaminas B para sistema nervioso
- Magnesio para relajación
- Energía estable para concentración

#### ?? SISTEMA INMUNOLÓGICO:

- Vitamina C de las peras
- Antioxidantes de todos los ingredientes
- Zinc de los frutos secos
- Propiedades antibacterianas
- Protección contra radicales libres

### ?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 28/05/2026 desde <https://comericohoy.com>