



## Consejo del chef

Decoramos con frutos rojos y hojas de menta.

## Raciones para 1

Para el pudding de chía:

- 4 Cucharadas de semillas de chia
- 300ml Bebida vegetal al gusto
- 2 Cucharaditas de azúcar de coco
- 1/2 Cucharadita de cardamomo molido
- 1/2 Cucharadita de canela en polvo

Para la compota de fresas y remolacha:

- 1 Remolacha pequeña
- 4 Fresones maduros
- 1 Cucharada de sirope de agave
- Para la crema de yogur:
- 4 Cucharadas de yogur vegetal
- 2 Fresones maduros

- 1 Para el pudín de chía, mezclamos todo en un tarro y refrigeramos hasta que las semillas de chia gelifiquen y obtengamos la textura de pudín.
- 2 En el caso de la compota de fresas, batimos todo hasta obtener una compota homogénea.
- 3 Obtenemos la crema de yogur batiendo los ingredientes hasta obtener un licuado espeso.
- 4 Para hacer el parfait colocamos una base de compota en un vaso alargado y la repartimos por las paredes del vaso formando un patrón irregular.
- 5 Añadimos el pudín de chía hasta la mitad.
- 6 La otra mitad la llenamos con la crema de yogur.

## Notas del Chef

---

---

---

---

<https://cookinglovers.teka.com/es/receta/parfait-de-fresas-remolacha-y-chia/>

