Parfait de fresas, remolacha y chía



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 pudin de chía, mezclamos todo en un tarro y refrigeramos hasta que las semillas de chia gelifiquen y obtengamos la textura de pudin.
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 pudin de chia 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/