



## 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/>

**COOKING**  
**LOVERS** 