



OVERNIGHT PROTEICO

 1 porção

INGREDIENTES

- 20 gramas de sementes de chia
- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos [30 g]
- 1 unidade média de iogurte natural desnatado [200 g]
- 2.5 Dosadores de whey protein Growth Concentrado [30 g]
- 5 unidades pequenas de morango cru [35 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture o iogurte, a aveia, as sementes de chia e o whey e deixe descansar por 10 minutos.
- 2º Em um potinho faça camadas intercalando a mistura com a fruta, finalizando com algumas sementes de sua preferência.
- 3º Deixe na geladeira por pelo menos 5 horas para ganhar consistência.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [200 g]	% DDR
ENERGIA	135 kcal	269 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	13 g	25 g	8 %
PROTEÍNA	12 g	25 g	33 %
GORDURA	3 g	7 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	7 g	26 %
SÓDIO	56 mg	112 mg	5 %