



OVERNIGHT AOST

Nutricionista Vivian Rodrigues

INGREDIENTES

- 20 gramas de semente de chia Mundo Verde Seleção
- 3 colheres de sopa de leite de coco [45 g]
- 3 colheres de sopa de farelo de aveia sem glúten Mundo Verde Seleção [30 g]
- 3 colheres de sopa de leite de coco [45 g]
- 100 gramas de fruta
- 20 gramas de semente de chia Mundo Verde Seleção
- 3 colheres de sopa de leite de coco [45 g]
- 30 gramas de farelo de aveia sem glúten Mundo Verde Seleção
- 3 colheres de sopa de leite de coco [45 g]
- 100 gramas de frutas frescas
- 1 colher de sopa cheia de granola sem gluten sem açúcar
ou 10 gramas de castanhas mistas, torradas, com amendoim, sem sal

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture a chia e 3 colheres de leite de coco, e coloque em um pote de vidro na geladeira por 15 minutos. Misture a aveia e as outras 3 colheres de leite de coco, e reserve [fora da geladeira mesmo].
- 2º Misture a chia e 3 colheres de leite de coco, e coloque em um pote de vidro na geladeira por 15 minutos. Misture a aveia e as outras 3 colheres de leite de coco, e reserve [fora da geladeira mesmo].

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	159 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	16 g	5 %
PROTEÍNA	4 g	5 %
GORDURA	10 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	28 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	12 %
SÓDIO	20 mg	1 %