



### OVERNIGHT OATS PROTEICO (LORENA)

uma sobremesa, que pode ser lanche, pós treino ou ceia, sendo uma refeição completa com fibras, carboidratos e proteína

1 porção

## INGREDIENTES

- 30 gramas de semente de chia Mundo Verde Seleção
- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos crua [15 g]
- 60 gramas de iogurte natural
- 100 gramas de leite de vaca integral
- 1 unidade de banana prata crua [65 g] ou 50 gramas de amora ou 50 gramas de manga ou 50 gramas de morango ou 50 gramas de kiwi
- 1 colher de chá de mel de abelha [3 g]
- 10 gramas de whey protein concentrado sabor brownie Dux Nutrition

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um pote leve coloque a chia, a aveia metade do iogurte, whey e o leite,, mecha bem depois coloque a fruta, adicione a outra metade do iogurte par cobrir a fruta e coloque mel para adoçar. leve a geladeira por 4 horas

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (271 g)	% DDR
ENERGIA	116 kcal	313 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	13 g	35 g	12 %
PROTEÍNA	6 g	18 g	23 %
GORDURA	5 g	12 g	22 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	20 %
SÓDIO	37 mg	101 mg	4 %