



OVERNIGHT DE AVEIA

Indicado para pequeno-almoço ou lanche da tarde.

 1 porção

INGREDIENTES

- 4 colheres de sopa de flocos de aveia (32 g)
- 100 gramas de bebida Vegetal **ou** 100 gramas de leite de vaca UHT magro
- 1 punhado de frutas vermelhas [ou qualquer fruta de sua preferência, como: banana, laranja, clementina, pêsego...]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Em um pote pequeno (200 ou 250ml), coloque a aveia.
- 2º Cubra com a bebida vegetal ou leite magro. Misture suavemente com uma colher.
- 3º Na terceira camada, acrescente as frutas picadas em pedaços pequenos. Adicione opcionalmente mel ou agave e/ ou canela a gosto.
- 4º Leve ao frigorífico e deixe lá dentro por, no mínimo, 6 horas. O ideal é fazer à noite para ser consumido no pequeno almoço. Pode fazer dois ou 3 potes, pois conservam-se bem no frio.
- 5º Se preferir, deixe os frutos secos ou frutas frescas para acrescentar na hora em que for consumir. [Opcional]

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (200 g)	% DR
ENERGIA	103 kcal	206 kcal	10 %
PROTEÍNA	4 g	9 g	17 %
H. CARBONO	16 g	32 g	12 %
AÇÚCARES	2 g	4 g	5 %
GORDURA	2 g	4 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	14 %
SÓDIO	15 mg	29 mg	1 %