



OVERNIGHT OATS (AVEIA "ADORMECIDA")

 10 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa de flocos de aveia (24 g)
- 1 colher de sopa de sementes de chia (10 g)
- 120 gramas de bebida vegetal
- 2 colheres de sopa de iogurte natural sólido magro (60 g)
- 1 colher de sobremesa de mel (15 g) --» opcional
- opções para aromatizar/de toppings: canela moída/extrato de baunilha/cacau em pó/fruta (fresca ou cozinhada)/frutos secos/pepitas de chocolate

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Colocar os flocos de aveia, as sementes de chia, o iogurte e a bebida vegetal num frasco.
- 2º Selecionar as opções desejadas para aromatizar e misturar tudo.
- 3º Deixar repousar no frigorífico por algumas horas ou durante toda a noite.
- 4º Antes de ingerir mexer novamente e acrescentar os toppings preferidos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (233 g)	% DR
ENERGIA	106 kcal	246 kcal	12 %
PROTEÍNA	4 g	9 g	17 %
H. CARBONO	15 g	35 g	14 %
AÇÚCARES	9 g	20 g	23 %
GORDURA	3 g	6 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	6 g	24 %
SÓDIO	42 mg	98 mg	4 %