

**OVERNIGHT OATS (AVEIA "ADORMECIDA") (SEM LACTOSE)** 10 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 4 colheres de sopa de flocos de aveia (35 g)
- 1 colher de sopa de sementes de chia (10 g)
- 120 gramas de bebida à base de amêndoa (ex.: Continente Equilíbrio) **ou** 120 gramas de leite sem lactose magro Mimosa bem especial 0% lactose
- 2 colheres de sopa de iogurte natural sólido magro (60 g) (ou skyr) **ou** 2 colheres de sopa de alternativa vegetal ao iogurte grego, à base de soja (ex.: com frutos vermelhos da Shoyce) (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 oleaginosos/manteiga de frutos oleaginosos/pepitas de chocolate
- 1 unidade pequena de maçã com casca (93 g) **ou** 1 unidade média, tipo Rocha de pera (138 g) **ou** 1 unidade pequena de banana (95 g) **ou** 1 unidade de romã (210 g) **ou** 100 gramas de papaia **ou** 4 unidades grandes de morango (176 g) **ou** 2 mãos-cheias de framboesa (94 g) **ou** 1 chávena de mirtilo (148 g) **ou** 2 unidades de ameixa encarnada (118 g) **ou** 3 unidades de ameixa seca (30 g) **ou** 1 unidade média de kiwi (111 g) **ou** 1/2 porção de abacaxi com canela (104 g) **ou** 20 unidades de amora (100 g) **ou** 2 unidades de tangerina (164 g) **ou** 1 unidade média de laranja (161 g)
- 1 colher de sopa de manteiga de amendoim Continente Equilíbrio (16 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Colocar os flocos de aveia, as sementes de chia, o iogurte e o leite/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 (357 g)	% DR
ENERGIA	124 kcal	444 kcal	22 %
PROTEÍNA	4 g	16 g	32 %
H. CARBONO	15 g	55 g	21 %
AÇÚCARES	9 g	32 g	36 %
GORDURA	4 g	15 g	22 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	11 g	42 %
SÓDIO	25 mg	89 mg	4 %