

**OVERNIGHT OATS (SEM LACTOSE) COM ADIÇÃO DE WHEY PROTEIN** 10 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 2 colheres de sopa de flocos de aveia (16 g)
- 1/2 colher de sopa de sementes de chia (5 g)
- 60 gramas de leite sem lactose magro Mimosa bem especial 0% lactose **ou** 60 gramas de bebida à base de amêndoa Continente Equilíbrio
- 1/4 unidade de iogurte natural sólido magro (31 g) **ou** 1/4 unidade de alternativa vegetal ao iogurte grego, à base de soja com frutos vermelhos Shoyce (30 g) [1 colher de sopa]
- 1/2 porção de abacaxi com canela (104 g) **ou** 1 unidade média, tipo Rocha de pera (138 g) **ou** 20 unidades de amora (100 g) **ou** 1 unidade média de laranja (161 g) **ou** 1 chávena de mirtilo (148 g) **ou** 1 unidade de romã (210 g) **ou** 3 unidades de ameixa seca (30 g) **ou** 100 gramas de papaia **ou** 1 unidade pequena de maçã com casca (93 g) **ou** 2 mãos-cheias de framboesa (94 g) **ou** 2 unidades de tangerina (164 g) **ou** 1 unidade média de kiwi (111 g) **ou** 4 unidades grandes de morango (176 g) **ou** 2 unidades de ameixa encarnada (118 g) **ou** 1 unidade pequena de banana (95 g)
- 1/2 Scoop de bulk- Pure whey Isolate [Sabor à escolha] (15 g) **ou** 1 doseador raso de 100% Whey Prime Prozis (13 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Colocar os flocos de aveia, as sementes de chia, o iogurte e o leite/bebida vegetal num frasco, adicione o whey.
- 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 (227 g)	% DR
ENERGIA	99 kcal	226 kcal	11 %
PROTEÍNA	7 g	17 g	33 %
H. CARBONO	12 g	26 g	10 %
AÇÚCARES	6 g	14 g	16 %
GORDURA	2 g	4 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	6 g	24 %
SÓDIO	23 mg	53 mg	2 %