

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

- 2 colheres de sopa de farelo de aveia [16 g]
- 1/2 colher de sopa de sementes de chia [5 g]
- 120 gramas de leite Proteína sem Lactose Mimosa
- 2 colheres de sopa de alternativa vegetal ao iogurte grego, à base de soja [ex.: com frutos vermelhos da Shoyce] (60 g) **ou** 1/2 unidade de iogurte sem lactose magro, natural (60 g)
- 1 colher de sobremesa de mel [15 g] --» opcional
- 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]

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 (318 g)	% DR
ENERGIA	92 kcal	291 kcal	15 %
PROTEÍNA	6 g	18 g	37 %
H. CARBONO	13 g	42 g	16 %
AÇÚCARES	8 g	26 g	28 %
GORDURA	1 g	4 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	23 %
SÓDIO	12 mg	38 mg	2 %