



OVERNIGHT DE AVEIA COM WHEY PROTEIN

 15 minutos 6 horas 1 porção

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de flocos de aveia [8 g]
- 1/4 copo de bebida Vegetal de Amêndoa [50 ml]
- 1 colher rasa de sobremesa de sementes de chia
- 1 porção pequena de iogurte natural não adoçado [125 g], aproximadamente
- 1 colher de sopa de mix de frutos secos triturados (castanha de caju, nozes, avelã...)
- 1 punhado de frutas vermelhas (ou qualquer fruta de sua preferência, como: banana, laranja, clementina, pêssego...)
- 1/4 Scoop de 100% Whey Gold Standard [Optimum Nutrition] [8 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Em um pote pequeno (200 ou 250ml), coloque a aveia e as sementes de chia.
- 2º Cubra com a bebida vegetal de amêndoas (receita disponível no blog). Misture suavemente com uma colher.
- 3º Faça uma segunda camada com o iogurte. Acrescente com delicadeza, sempre evitando que as camadas se misturem.
- 4º Na terceira camada, acrescente as frutas picadas em pedaços pequenos.
- 5º Cubra com os frutos secos triturados.
- 6º 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.
- 7º Se preferir, deixe os frutos secos ou frutas frescas para acrescentar na hora em que for consumir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (200 g)	% DR
ENERGIA	126 kcal	252 kcal	13 %
PROTEÍNA	7 g	13 g	26 %
H. CARBONO	12 g	23 g	9 %
AÇÚCARES	7 g	14 g	15 %
GORDURA	6 g	11 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	14 %
SÓDIO	36 mg	71 mg	3 %