



OVERNIGHT DE AVEIA COM PSYLLIUM

 15 minutos 6 horas 1 porção

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de farelo de aveia (18 g)
- 1/4 copo de leite de vaca UHT magro Continente Equilíbrio (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 colher de sopa de psyllium (10 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Em um pote pequeno (200 ou 250ml), coloque a aveia, o psyllium e as sementes de chia.
- 2º Cubra com o leite magro. 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 (241 g)	% DR
ENERGIA	127 kcal	304 kcal	15 %
PROTEÍNA	5 g	13 g	26 %
H. CARBONO	14 g	33 g	13 %
AÇÚCARES	8 g	18 g	20 %
GORDURA	5 g	12 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	13 g	53 %
SÓDIO	51 mg	123 mg	5 %