



OVERNIGHT OATS

Se você decidiu que vai melhorar a alimentação, essa receita poderá ser de grande ajuda para si. Experimente e depois partilha a vossa experiência. Att. Ana Amélia Fernandez

 15 minutos 6 horas 1 porção

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de flocos de aveia [8 g]
- 50 gramas de bebida de amêndoa Alpro **ou** 50 gramas de leite magro
- 1 colher de sobremesa de sementes de chia [5g]
- 1 porção de iogurte skyr natural Continente Equilíbrio [150 g]
- 1 colher de sopa de mix de frutos secos triturados [10g]
- 1 unidade pequena de maçã com casca [93 g] **ou** 1 unidade pequena de banana [95 g] **ou** 4 unidades grandes de morango [176 g] **ou** 10 unidades de uva tinta [70 g] **ou** 10 unidades de uva branca [70 g] **ou** 1 unidade média, tipo Rocha de pera [138 g] **ou** 1 unidade de nectarina [131 g] **ou** 1 unidade, tipo paraguaio de pêssigo [119 g] **ou** 2 unidades de ameixa encarnada [118 g] **ou** 1 unidade média de kiwi [111 g] **ou** 2 rodela de abacaxi [70 g] **ou** 1 fatia grossa com casca de melão [352 g] **ou** 1,5 fatias com casca de melancia [419 g] **ou** 4 fatias com casca de papaia [148 g] **ou** 1 mão-cheia de framboesa [47 g] **ou** 1 chávena de mirtilo [148 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 ou leite. 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 (330 g)	% DR
ENERGIA	80 kcal	263 kcal	13 %
PROTEÍNA	6 g	20 g	40 %
H. CARBONO	7 g	23 g	9 %
AÇÚCARES	5 g	16 g	18 %
GORDURA	3 g	9 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	20 %
SÓDIO	23 mg	77 mg	3 %