

OVERNIGHT

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de semente de chia [10 g]
- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos crua [15 g]
- 100 gramas de morango **ou** 100 gramas de amora/frutas vermelhas **ou** 80 gramas de manga **ou** 1 unidade média de maracujá [45 g] **ou** 100 gramas de pêssigo **ou** 50 gramas de banana
- 1 unidade pequena de iogurte natural desnatado [140 g]
- 15 gramas de whey Growth concentrado

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Primeiro misture o iogurte com a aveia e a chia e deixe descansar por 10 minutos. Em uma taça, coloque metade dessa mistura. Por cima, coloque a fruta escolhida picada e o mel. Repita o processo, intercalando a mistura de iogurte e fruta e mel. Leve para a geladeira por pelo menos cinco horas para ganhar consistência.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [255 g]	% DDR
ENERGIA	105 kcal	267 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	13 g	34 g	11 %
PROTEÍNA	8 g	21 g	28 %
GORDURA	2 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	7 g	28 %
SÓDIO	34 mg	87 mg	4 %