



OVERNIGHT OATS - RECEITA 100% VEGETAL

Uma forma de ter o pequeno-almoço pronto, fresquinho, para levar num dia de verão e com menos tempo para tomar um pequeno-almoço tranquilo, por exemplo. Basta preparar na noite anterior, colocar num frasco com tampa e de manhã levar para o trabalho. Com fruta como topping, fica uma delícia :)

 10 minutos 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 20 gramas de flocos de aveia
- 1 colher de sopa de sementes de chia (10 g)
- 100 gramas de bebida à base de soja sem adição de açúcares
- 120 gramas de iogurte de soja sem adição de açúcares

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Misturar muito bem todos os ingredientes numa taça ou frasco e deixar durante a noite no frigorífico.
- 2º Servir a gosto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (250 g)	% DR
ENERGIA	82 kcal	205 kcal	10 %
PROTEÍNA	5 g	13 g	26 %
H. CARBONO	5 g	14 g	5 %
AÇÚCARES	0 g	1 g	1 %
GORDURA	4 g	9 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	25 %
SÓDIO	13 mg	32 mg	1 %