

OVERNIGHT OATS

O overnight oats é um lanche cremoso feito à base de aveia e leite ou água, fico em fibras, vitaminas e minerais. Excelente para o funcionamento do intestino.

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos [15 g]
- 1 copo pequeno cheio de leite de vaca desnatado [165 g]
- 1 unidade de iogurte, grego, simples, sem gordura [170 g]
- 3 unidades pequenas de morango cru [21 g]
- 1 unidade grande, d' Água de banana [90 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misturar a aveia e o leite e despejar no fundo de um pote de vidro ou plástico limpo. Cobrir essa mistura com metade da banana e 1 morango picados.
- 2º Na próxima camada, adicionar metade do iogurte misturado com a chia. Em seguida, colocar a outra metade da banana e o restante do iogurte. Adicionar os outros dois morangos picados e tampar o pote. Deixar descansar na geladeira de um dia para o outro

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [429 g]	% DDR
ENERGIA	63 kcal	272 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	9 g	39 g	13 %
PROTEÍNA	6 g	26 g	35 %
GORDURA	0 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	13 %
SÓDIO	31 mg	132 mg	5 %