



OVERNIGHT OATS COM FRUTAS

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa rasas de aveia em flocos crua [14 g]
- 100 ml de extrato ["leite"] de amêndoas **ou** 100 ml de leite de soja com sabor **ou** 100 ml de leite de vaca desnatado
- 1 colher de chá de mel [3 g]
- 2 gramas de cacau - 1 colher de chá [OPCIONAL]
- 1 unidade de banana prata crua picada [65 g] **ou** 4 unidades médias de morango cru picados [48 g] **ou** 8 unidades pequenas de uva sem sementes picadas [32 g] **ou** 60 gramas de manga picada **ou** 1 colher de sopa cheia de geleia diet [34 g] **ou** 1 colher de sopa rasa de uva passa [10 g] **ou** 2 unidades, sem caroço de ameixa seca, desidratada, não cozida picadas [19 g]
- 1 colher de sobremesa [5 gramas] de sementes de chia
- 1/2 colher de chá de condimento, canela, pó [1 g] - opcional
- 1 colher de chá cheia de pasta de amendoim [8 g] - opcional

MÉTODO DE PREPARO

- 1º misture em um pote pequeno de vidro: aveia, extrato/leite, chia, cacau, mel e canela [opcional]. Coloque metade dessa mistura num pote de vidro, distribua a pasta de amendoim por cima [opcional] e cubra com a outra metade da mistura e leve à geladeira por no mínimo 3 horas ou até o dia seguinte.
- 2º Após pronto, adicione a fruta fresca picada e sirva. As frutas secas, adicione no meio da mistura no momento do preparo para que fiquem hidratadas durante o tempo de refrigeração.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (171 g)	% DDR
ENERGIA	125 kcal	213 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	17 g	29 g	10 %
PROTEÍNA	5 g	8 g	11 %
GORDURA	5 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	5 g	22 %
SÓDIO	46 mg	79 mg	3 %