



OVERNIGHT OATS (AVEIA "ADORMECIDA")

 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 4 colheres de sopa de flocos de aveia [35 g]
- 1 colher de sopa de sementes de chia [10 g]
- 120 gramas de leite de vaca UHT magro [ou com mais proteína simples/de aroma] **ou** 120 gramas de bebida à base de amêndoa [ex.: Continte Equilíbrio]
- 2 colheres de sopa de iogurte natural sólido magro [60 g] (ou skyr) **ou** 2 colheres de sopa de alternativa vegetal ao iogurte grego, à base de soja [ex.: com frutos vermelhos da Shoyce] [60 g]
- 1 colher de sobremesa de mel [15 g] --> opcional
- opções para aromatizar/de toppings: canela moída/extrato de baunilha/cacau em pó/fruta [fresca ou cozinhada]/frutos oleaginosos/manteiga de frutos oleaginosos/pepitas de chocolate

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Colocar os flocos de aveia, as sementes de chia, o iogurte e o leite/bebida vegetal num frasco.
- 2º Selecionar as opções desejadas para aromatizar e misturar tudo.
- 3º Deixar repousar no frigorífico por algumas horas ou durante toda a noite.
- 4º Antes de ingerir mexer novamente e acrescentar os toppings preferidos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO [239 g] | % DR |
|--------------------|-----------|--------------------|------|
| ENERGIA | 123 kcal | 293 kcal | 15 % |
| PROTEÍNA | 5 g | 11 g | 22 % |
| H. CARBONO | 18 g | 44 g | 17 % |
| AÇÚCARES | 10 g | 23 g | 25 % |
| GORDURA | 3 g | 7 g | 9 % |
| GORDURAS SATURADAS | 0 g | 1 g | 4 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 3 g | 6 g | 25 % |
| SÓDIO | 35 mg | 84 mg | 4 % |