

OVERNIGHT OATS VEGANO



Overnight oats , ou "aveia de um dia para o outro", é uma refeição prática, saudável e deliciosa feita à base de aveia de molho em líquido (geralmente leite ou bebida vegetal) durante a noite. Esse método de preparo permite que a aveia absorva o líquido e fique macia sem a necessidade de cozimento.

 1.1 Porções

INGREDIENTES

- 1 colher de sobremesa de chia [5g]
- 1 colher de sopa de mel [15 g] ou 1 Colher de sopa de gelais 100% fruta [Queensberry Wellness] - morango [20 g]
- 150 gramas de bebida vegetal de amêndoa A Tal da Castanha
- 2 Colheres de sopa de aveia zr glúten Natural Life [40 g]
- 1 colher de café de psyllium

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Dica: Caso consuma suplemento de proteína em pó (whey protein, colágeno hidrolisado ou proteína vegetal em pó) pode adicionar na receita ao invés de comer os ovos. Se tiver dificuldade com a ausência do sabor doce, acrescente 1 colher de sobremesa de mel.
- 2º Em um pote de vidro ou qualquer outro pote coloque os ingredientes secos, acrescente o leite, misture e deixe na geladeira de um dia para o outro.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [200 g]	% DDR
ENERGIA	118 kcal	235 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	17 g	34 g	11 %
PROTEÍNA	4 g	8 g	10 %
GORDURA	4 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	9 g	35 %
SÓDIO	16 mg	32 mg	1 %