



### OVERNIGHT OATS COM PROTEÍNA EM PÓ (COM LÁCTEO OU VEGANO)

Overnight Oats ou Aveia adormecida, é uma excelente opção de café da manhã e lanche saudável. 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 porção

## INGREDIENTES

- 1 colher de sobremesa de chia [5g]
- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos crua [30 g]
- 1 colher de chá de psyllium [3g]
- 1 colher de sobremesa de mel [9 g] - opcional
- 100 gramas de bebida vegetal de amêndoa A Tal da Castanha **ou** 100 gramas de leite de vaca desnatado
- 1 Colher de sopa de geleia de morango [Queensberry Classic] [20 g] **ou** 1 porção de fruta da sua preferencia [banana, morango, manga, mirtilo, etc] **ou** 1 Colher de sopa de gelais 100% fruta [Queensberry Wellness] - morango [20 g]
- 1/2 dosador de whey protein concentrado sabor baunilha Dux Nutrition [15 g] **ou** 1 Scoop de proteína vegetal [ervilha + arroz] Holistix [16 g] **ou** 2 colheres medida de colágeno hidrolisado em pó neutro Colagentek® Vitafor [20 g]

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misturar aveia, chia, psyllium e mel com leite e proteína em pó em um pote com tampa. Deixar na geladeira de 6 a 12 horas e adicionar a fruta ou a geleia na hora de comer.
- 2º Opte pelo Whey Proten [80% proteína] caso não tenha restrição alimentar e Colágeno hidrolisado Ou proteína vegetal em pó caso esteja seguindo uma dieta com isenção de leites e derivados.
- 3º Utilize a opção do leite vegetal caso esteja seguindo um planejamento com restrição de leites e derivados e opções sem lactose caso tenha restrição ao consumo de lactose

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [211 g]	% DDR
ENERGIA	149 kcal	315 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	22 g	46 g	15 %
PROTEÍNA	10 g	20 g	27 %
GORDURA	3 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	8 g	33 %
SÓDIO	53 mg	111 mg	5 %