



## OVERNIGHT OATS + PROTEICO

Overnight Oats ou Aveia adormecida, é uma excelente opção de café da manhã, lanche saudável ou pré treino

 1 Porção

## INGREDIENTES

- 1 colher de sobremesa de chia [5g]
- 2 Colheres de sopa de quinoa [16 g] **ou** 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos cruas [30 g]
- 1 fruta picada [sugestão: banana, morango, uva, manga, maçã]
- 150 gramas de bebida vegetal [ leite de coco ou amêndoa/ avelã/ castanha do pará] **ou** 150 gramas de leite de vaca desnatado **ou** 1 Unidade de iogurte integral [2 ingredientes] Nestlé [170 g]
- 1 Medidor de whey Protein [15 g]

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um pote coloque 1 unidade de iogurte natural
- 2º Adicione a chia, aveia e o mel e mexa até se misturarem bem
- 3º Tampe e leve a geladeira de um dia para o outro [faça a noite e use como café da manhã ou lanche]
- 4º No outro dia coloque frutas de sua preferência ou geleia de frutas, também pode usar castanhas e nozes . bom apetite!

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (270 g)	% DDR
ENERGIA	104 kcal	281 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	13 g	35 g	12 %
PROTEÍNA	7 g	20 g	27 %
GORDURA	3 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	25 %
SÓDIO	35 mg	96 mg	4 %