



OVERNIGHT OATS O PROTEICO

Pode ser feito durante a noite para ser consumido no dia seguinte, prático, dá pra levar para o trabalho. Contém fibras, proteína, carboidrato.

 20 minutos 20 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade média de iogurte natural desnatado (200 g)
- 1 dosador de whey protein (30 g)
- 2 colheres de sopa (30 gramas) de farelo de aveia, cru
- 1.5 colheres de sopa de farinha de linhaça dourada
- 10 unidades pequenas de morango, cru (70 g) **ou** 1 unidade pequena de maçã Fuji com casca crua (80 g) **ou** 1 unidade de banana prata crua (65 g) **ou** 1 cacho pequeno de uva Rubi crua (170 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misturar o iogurte, whey, farelo de aveia e farinha de linhaça.
- 2º Higienizar um vidro pequeno com tampa, fazer uma camada da mistura líquida, colocar a fruta, cobrir com o restante da mistura.
- 3º Opcional: colocar 01 colher (sopa) de granola sem açúcar por cima.
- 4º Tampar e deixar descansar em geladeira para ser consumido no outro dia.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (371 g)	% DDR
ENERGIA	108 kcal	322 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	15 g	45 g	15 %
PROTEÍNA	10 g	28 g	38 %
GORDURA	3 g	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	8 g	33 %
SÓDIO	50 mg	148 mg	6 %