

## OVERNIGHT DE MAÇA COM CANELA

Prático e fácil

🕒 15 minutos

🍷 2.4 Potes

### INGREDIENTES

- 2 colheres de sobremesa cheias de aveia em flocos [14 g]
- 1/2 unidade média de maçã Fuji com casca crua [65 g]
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó [3 g]
- 1 unidade pequena de iogurte desnatado [140 g]
- 1 colher de sopa de semente de chia

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Overnight tem esse nome pois você prepara a receita na noite anterior para deixar na geladeira ao longo da madrugada e consumir no seu desjejum. A montagem é bem simples, basta ir colocando os ingredientes um por cima do outro em um pote de vidro com tampa. Faça as camadas na ordem em que aparecem os ingredientes e tampe o vidro. Deixe descansando na geladeira e consuma no dia seguinte.
- 2º Overnight tem esse nome pois você prepara a receita na noite anterior para deixar na geladeira ao longo da madrugada e consumir no seu desjejum. A montagem é bem simples, basta ir colocando os ingredientes um por cima do outro em um pote de vidro com tampa. Faça as camadas na ordem em que aparecem os ingredientes e tampe o vidro. Deixe descansando na geladeira e consuma no dia seguinte.
- 3º Overnight tem esse nome pois você prepara a receita na noite anterior para deixar na geladeira ao longo da madrugada e consumir no seu desjejum. A montagem é bem simples, basta ir colocando os ingredientes um por cima do outro em um pote de vidro com tampa. Faça as camadas na ordem em que aparecem os ingredientes e tampe o vidro. Deixe descansando na geladeira e consuma no dia seguinte.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR POTE (100 g)	% DDR
ENERGIA	113 kcal	113 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	17 g	17 g	6 %
PROTEÍNA	6 g	6 g	8 %
GORDURA	3 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	4 g	17 %
SÓDIO	46 mg	46 mg	2 %