



OVERNIGHT OATS

O overnight oats é um lanche cremoso feito à base de aveia e leite ou água, que se caracteriza por ser rico em fibras, proteínas, vitaminas e minerais que ajudam a emagrecer, melhorar o funcionamento do intestino e a saúde em geral.

 5 minutos 12 horas 1 porção

INGREDIENTES

- 2 colheres de sobremesa rasas de aveia em flocos crua (10 g)
- 100 gramas de leite de vaca desnatado
- 1 unidade de banana nanica crua (100 g)
- 3 unidades grandes de morango (60 g)
- 1 unidade pequena de iogurte light (140 g)
- 1 colher de sopa de semente de chia ou linhaça (10 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misturar a aveia e o leite e despejar no fundo de um pote de vidro ou plástico limpo. Cobrir essa mistura com metade da banana e 1 morango picados.
- 2º Na próxima camada, adicionar metade do iogurte misturado com a chia. Em seguida, colocar a outra metade da banana e o restante do iogurte. Adicionar os outros dois morangos picados e tampar o pote. Deixar descansar na geladeira de um dia para o outro.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (416 g)	% DDR
ENERGIA	90 kcal	375 kcal	19 %
CARBOIDRATOS	17 g	71 g	24 %
PROTEÍNA	3 g	14 g	19 %
GORDURA	1 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	8 g	31 %
SÓDIO	30 mg	125 mg	5 %