






OVERNIGHT OATS

Receita prática para um café, lanche ou ceia, proteico

-  10 minutos
-  2 horas e 30 minutos
-  1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de banana prata crua [65 g] **ou** 50 gramas de manga **ou** 5 unidades médias de morango [60 g]
- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos crua [15 g]
- 1 unidade média de iogurte natural [200 g] **ou** 1 unidade média de iogurte desnatado [200 g]
- 1 colher de semente de chia [15g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Esmague ou corte em pedaços a banana
- 2º Adicione a aveia e a chia, misture até ficar numa consistência pastosa
- 3º Guarde na geladeira descansando por pelo menos 30 minutos, pode deixar de um dia para o outro. Quanto mais tempo descansando mais firme.
- 4º Pode adoçar com mel de abelha
- 5º Granola por cima, fica delícia!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (120 g)	% DDR
ENERGIA	82 kcal	99 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	11 g	13 g	4 %
PROTEÍNA	5 g	6 g	8 %
GORDURA	2 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	47 mg	56 mg	2 %