



CHIA PUDDING (COM IOGURTE) DE MANGA, CHIA E GRANOLA.

O overnight oats é um mingau de aveia feito com sementes e frutas, que fica na consistência de um pudim. As frutas e sementes podem variar, a dica é pegar as frutas bem docinhas! Pode-se também misturar frutas secas.

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos crua [15 g]
- 60 gramas de manga
- 1 colher de sopa cheia de granola [11 g]
- 10 gramas de semente de chia
- 100 gramas de iogurte natural

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Preparo Combine a aveia, iogurte e as sementes de chia. Misture bem, e cubra com os pedaços de manga. Leve à geladeira e deixe descansar por pelo menos 6 horas antes de consumir. Finalize com a granola. Você pode fazer na noite anterior para consumir no outro dia nos lanches ou no café da manhã.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (196 g)	% DDR
ENERGIA	112 kcal	219 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	17 g	32 g	11 %
PROTEÍNA	4 g	8 g	11 %
GORDURA	3 g	7 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	16 %
SÓDIO	31 mg	61 mg	3 %