



## OVERNIGHT OATS E CHIA

Frasco de aveia e chia hidratadas ao longo da noite

 5 minutos

 1 porção

## INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de flocos de aveia [16 g]
- 1 colher de sopa de sementes de chia
- 100g de frutos vermelhos
- 150 mL bebida vegetal sem açúcar
- Mirtilos

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Num frasco de vidro adicionar a aveia, as sementes de chia, frutos vermelhos e a bebida vegetal e misturar.
- 2º Reservar no frigorífico durante a noite.
- 3º De manhã pode comer frio ou aquecer! Bom proveito!

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (160 g) | % DR |
|--------------------|-----------|--------------------|------|
| ENERGIA            | 111 kcal  | 178 kcal           | 9 %  |
| PROTEÍNA           | 5 g       | 8 g                | 16 % |
| H. CARBONO         | 17 g      | 27 g               | 10 % |
| AÇÚCARES           | 8 g       | 12 g               | 14 % |
| GORDURA            | 4 g       | 7 g                | 10 % |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g       | 2 g                | 8 %  |
| FIBRA ALIMENTAR    | 5 g       | 7 g                | 29 % |
| SÓDIO              | 25 mg     | 40 mg              | 2 %  |