



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 %