



PAPAS DE AVEIA ADORMECIDA (OVERNIGHT, COM SUPLEM.)

Receita introduzida pela Nutricionista Cláudia Maestre. Poderá encontrar mais informação e receitas em @claudiamaestre_nutricionista.

 1 porção

INGREDIENTES

- 200 ml de bebida à base de soja natural, com cálcio (ou em alternativa, de amêndoa)
- 20 gramas de proteína Isolada em pó (OU mais 20 gr de flocos de aveia)
- 20 gramas de flocos de aveia
- 2 colheres de sopa de sementes de chia (20 g)
- 100 gramas de frutas

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Comece por misturar a bebida vegetal com a proteína em pó, agite bem até ficar sem grumos. Uma vez homogénea, junte a aveia e a chia. Misture e deixe repousar no frigorífico de um dia para o outro ou mínimo por 1 hora para obter uma textura mais consistente. Junte a fruta a gosto no momento do consumo. Poderá adicionar ainda canela, stevia, raspas de limão ou laranja a gosto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (360 g)	% DR
ENERGIA	101 kcal	363 kcal	18 %
PROTEÍNA	8 g	31 g	61 %
H. CARBONO	7 g	25 g	10 %
AÇÚCARES	0 g	1 g	1 %
GORDURA	4 g	13 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	11 g	43 %
SÓDIO	20 mg	70 mg	3 %