

 5 minutos 6 horas 1 porção

OVERNIGHT - NUTRICRISSANTINI

INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de iogurte natural desnatado (140 g)
- 2 colheres de sobremesa rasas de aveia em flocos crua (10 g)
- 3 colheres de sopa de semente de chia (50 g)
- 5 unidades médias de morango cru (60 g)
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó (3 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º O iogurte pode ser substituído por 0,5 copo de leite desnatado. A aveia pode ser em farelo ou farinha. A chia pode ser substituída por linhaça. O morango pode ser substituído por outra fruta da preferência.
- 2º Misturar no iogurte a aveia, a chia e a canela. Deixar a mistura da noite até o outro dia na geladeira, ou preparar pela manhã para consumir a tarde. No momento do consumo acrescentar a fruta picada.
- 3º Misturar no iogurte a aveia, a chia e a canela. Deixar a mistura da noite até o outro dia na geladeira, ou preparar pela manhã para consumir a tarde. No momento do consumo acrescentar a fruta picada.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (263 g)	% DDR
ENERGIA	97 kcal	256 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	12 g	32 g	11 %
PROTEÍNA	4 g	12 g	16 %
GORDURA	4 g	10 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	7 g	27 %
SÓDIO	37 mg	96 mg	4 %