

BASE OVERNIGHT OATS

Base para overnight oats

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos (30 g)
- 10 gramas de semente de chia Mundo Verde Seleção
- 80ml de leite de vaca desnatado ou leite vegetal ou iogurte natural desnatado
- 20 gramas de whey protein ou proteína vegana
- 1/2 unidade de banana prata crua (33 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes e deixe na geladeira por no mínimo 2 horas ou faça a noite para consumir pela manhã.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (173 g)	% DDR
ENERGIA	163 kcal	282 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	21 g	37 g	12 %
PROTEÍNA	14 g	24 g	32 %
GORDURA	3 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	17 %
SÓDIO	22 mg	37 mg	2 %