



OVERNIGHT OATS DE MANGA, CHIA E COCO

O overnight oats é um mingau de aveia feito com sementes e frutas, que fica na consistência de um pudim. As frutas e sementes podem variar, a dica é pegar as frutas bem docinhas! Pode-se também misturar frutas secas.

 2 porções

INGREDIENTES

- 3 colheres (sopa) de aveia em flocos
- 1 garrafa de leite de coco
- 1 unidade pequena de manga
- 1 colher (sopa) de coco ralado sem açúcar OU lascas de coco
- 1 colher (sopa) de semente de chia

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Preparo Combine a aveia, leite de coco e as sementes de chia. Misture bem, e cubra com os pedaços de manga e as lascas de coco OU o coco ralado. Leve à geladeira e deixe descansar por pelo menos 6 horas antes de consumir. Você pode fazer na noite anterior para consumir no outro dia nos lanches ou no café da manhã. Essa receita rende duas porções, você pode guardar uma porção na geladeira para comer outro dia.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (151 g)	% DDR
ENERGIA	231 kcal	348 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	17 g	26 g	9 %
PROTEÍNA	4 g	6 g	8 %
GORDURA	18 g	27 g	49 %
GORDURAS SATURADAS	14 g	20 g	93 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	5 g	20 %
SÓDIO	10 mg	16 mg	1 %