



OVERNIGHT OATS COM UVA

Uma ótima opção para seu café da manhã, lanche ou pré treino.

 10 minutos

 10 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos (30 g)
- 1 unidade pequena de iogurte natural (140 g)
- 1 colher de sobremesa de semente de chia (8g)
- 7 unidades pequenas de uva sem semente (28 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misturar o iogurte, a aveia e a semente de chia.
- 2º Em seguida, pegue um pote com tampa e coloque uma camada da mistura, acrescente a fruta, cobrir com o restante da mistura.
- 3º Tampar e deixar descansar em geladeira durante 1 hora ou faça a noite para comer no dia seguinte.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (198 g)	% DDR
ENERGIA	112 kcal	222 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	15 g	29 g	10 %
PROTEÍNA	6 g	12 g	16 %
GORDURA	4 g	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	5 g	21 %
SÓDIO	40 mg	79 mg	3 %