



OVERNIGHT DE FRUTAS

Receita prática para um café, lanche ou ceia, fornece proteína e proporciona saciedade.

-  10 minutos
-  2 horas e 30 minutos
-  1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de banana prata crua (65 g) **ou** 1 unidade pequena de manga (60 g) **ou** 1/2 cacho pequeno de uva (85 g)
- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos crua (30 g)
- 1 colher de sopa de semente de chia (10g)
- 1 unidade de iogurte, grego (170 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Esmague/pique a banana ou a fruta de sua preferência.
- 2º Adicione iogurte e a chia, em seguida misture bem.
- 3º Por fim adicione a aveia, misture até ficar numa consistência líquida para pastosa
- 4º Misture tudo e guarde na geladeira descansando por pelo menos 30 minutos, pode deixar de um dia para o outro. Quanto mais tempo descansando mais firme.
- 5º Adicione frutas ou sementes como toppings. Bom apetite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (120 g)	% DDR
ENERGIA	109 kcal	130 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	15 g	18 g	6 %
PROTEÍNA	9 g	10 g	14 %
GORDURA	2 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	8 %
SÓDIO	25 mg	30 mg	1 %