



OVERNIGHT OATS

Receita de overnight oats para ser consumida de forma individual

 5 minutos 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1/4 xícara de chá de aveia [39 g]
- 2 colheres de sopa de sementes de chia [10 g]
- 1/2 copo pequeno cheio de leite de vaca integral [83 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture em um pote hermético próprio para consumo a aveia, chia e o leite e deixe hidratar na geladeira;
- 2º No momento em que for consumir pique uma fruta por cima;
- 3º Use granola por cima e aproveite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (132 g)	% DDR
ENERGIA	187 kcal	246 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	23 g	30 g	10 %
PROTEÍNA	8 g	11 g	15 %
GORDURA	6 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	8 g	30 %
SÓDIO	27 mg	35 mg	1 %