



RECEITA DE OVERNIGHT OATS

 1 porção

INGREDIENTES

- 1/2 xícara de aveia em flocos (50g)
- 1 colher de sopa de semente de chia (15g)
- 1/2 xícara de leite de vaca desnatado (120 g) ou 1/2 xícara de leite vegetal (120g)
- 1/2 unidade de iogurte natural desnatado ou iogurte vegetal (85 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misturar todos os ingredientes e deixar na geladeira por pelo menos 2 horas.
- 2º Pode servir com frutas como banana, maçã, uva, frutas vermelhas, etc., pasta de amendoim, geléia, granola, castanhas, canela, etc.
- 3º Se precisar adoçar utilize mel ou adoçante

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (100 g)	% DDR
ENERGIA	115 kcal	115 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	17 g	17 g	6 %
PROTEÍNA	6 g	6 g	8 %
GORDURA	3 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	9 %
SÓDIO	40 mg	40 mg	2 %