



OVERNIGHT OATS

 10 minutos

 1 hora

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de iogurte natural (140 g)
- 2 colheres de sopa cheias de aveia (36 g) **ou** 1 colher de sopa de Chia (10g)
- 70 gramas de fruta da sua preferência (manga, melão, banana, morango, mamão, pêssego)
- 1 colher de chá de mel de abelha (3 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um pote com tampa, adicione o iogurte e a aveia/chia e misture, tampe e deixa na geladeira por pelo menos 1 hora. Pode deixar por ate 12 horas na geladeira, sendo uma ótima opção de café da manhã!
- 2º Acrescente a fruta da sua preferência e o mel, misture e está pronto!
- 3º Acrescente a fruta da sua preferência e o mel, misture e está pronto!
- 4º Desfrute desta receita rápida, prática e refrescante para o verão!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (236 g)	% DDR
ENERGIA	89 kcal	211 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	12 g	29 g	10 %
PROTEÍNA	4 g	10 g	13 %
GORDURA	3 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	20 %
SÓDIO	32 mg	75 mg	3 %