

**OVERNIGHT OATS (AVEIA ADORMECIDA)** 3 porções**INGREDIENTES**

- 1 xícara de chá de farelo de aveia, cru (94 g) **ou** 1 xícara de chá de aveia em flocos
- 3 colheres de sopa de semente de chia
- 1 copo duplo cheio de leite de vaca integral (240 g) **ou** 1 copo duplo cheio de leite de vaca desnatado (240 g) **ou** 1 xícara de leite vegetal (250 g)
- 1 unidade média de banana, crua (118 g)
- 1/2 xícara de frutas de sua preferencia
- 1 colher de chá de canela, pó (3 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º misture todos os ingredientes secos em uma tigela grande, despeje o leite e mexa.
- 2º divida a mistura em potes menores, intercalando uma camada da mistura com uma camada de frutas. deixe resfriar da noite para o dia e como gelado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (179 g)	% DDR
ENERGIA	132 kcal	236 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	22 g	40 g	13 %
PROTEÍNA	5 g	10 g	13 %
GORDURA	4 g	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	7 g	29 %
SÓDIO	19 mg	33 mg	1 %