

OVERNIGHT OATS (SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE)

O overnight oats com aveia, chia e rica em proteína é uma receita prática e nutritiva, ideal para quem busca uma refeição saudável, equilibrada e cheia de benefícios.

Preparada de forma simples, ela combina aveia, que é uma excelente fonte de fibras e carboidratos de baixo índice glicêmico, com chia, um superalimento repleto de ácidos graxos ômega-3, antioxidantes e fibras. A adição de uma fonte proteica torna essa receita ainda mais completa, ajudando na recuperação muscular e promovendo saciedade ao longo do dia.

 10 minutos 2 horas e 30 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 20 gramas de aveia em flocos crua
- 150 ml de bebida vegetal NotMilk Original (150 g) **ou** 150 gramas de bebida vegetal A Tal da Castanha [Amêndoas / Aveia / Barista / Caju + Coco] **ou** 150 gramas de leite Semidesnatado Piracanjuba Zero Lactose **ou** 250 gramas de iogurte Líquido Pense Zero
- 30 gramas de whey Protein Isolado [Adaptogen / Isofort da Vitafor / Dux Nutrition / FreshWhey Dux / Growth 90%] **ou** 30 gramas de proteína Vegana [Growth / Vitafor / Nutrify / True Source]
- 10 gramas de semente de chia

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Dissolva o whey protein isolado (sem lactose) na bebida vegetal ou leite sem lactose de sua preferência
- 2º Por fim adicione a aveia, e a chia, e misture até obter uma consistência líquida para pastosa
- 3º Leve à geladeira, e deixe algumas horas até obter uma consistência mais firme. Pode deixar de um dia para o outro.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (235 g)	% DDR
ENERGIA	117 kcal	276 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	10 g	23 g	8 %
PROTEÍNA	13 g	31 g	42 %
GORDURA	3 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	10 %
SÓDIO	1 mg	3 mg	0 %