

OVERNIGHT OATS COM FRUTAS



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
- 250 gramas de iogurte Líquido Pense Zero **ou** 150 gramas de leite desnatado UHT
- 10 gramas de semente de chia
- 20 gramas de whey protein concentrado [Dux Nutrition, Growth, Nutrata, Adaptogen]
- 1 unidade pequena de maçã Fuji com casca crua (80 g) **ou** 50 gramas de banana, crua **ou** 120 gramas de mamão Papaia cru **ou** 15 gramas de uva passa **ou** 80 gramas de uva Itália crua

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Dissolva o whey protein na bebida de sua preferência conforme as opções listadas.
- 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.
- 4º Por fim, adicione a fruta de sua preferência.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (319 g)	% DDR
ENERGIA	93 kcal	296 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	12 g	39 g	13 %
PROTEÍNA	8 g	25 g	34 %
GORDURA	1 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	14 %
SÓDIO	16 mg	51 mg	2 %