

Overnight Oats de Maçã e Canela

🕒 Preparação 8 horas ⌚ Total 8 horas 1 porção

Ingredientes

ou

2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos crua [30 g]

ou

2 colheres de sopa de leite de vaca integral

ou

2 colheres de sopa de água

ou

1/2 unidade média de maçã [76 g]

ou

1 colher de chá de condimento, canela, pó [3 g]

ou

1 unidade média de iogurte natural [200 g]

ou

1 unidade de iogurte, grego, simples, sem gordura [170 g]

ou

1 colher de chá de chia

Método de preparo

1

Misturar a aveia e o leite e despejar no fundo do bowl de vidro. Adicionar metade da maçã e polvilhar metade da canela por cima. Colocar metade do iogurte, e o restante da maçã e da canela.

2

Por último, adicione o restante do iogurte misturado com a chia e deixe descansar na geladeira de um dia para o outro.