

OVERNIGHT OATS DE MAÇÃ E CANELA

 8 horas
 8 horas
 1 porção

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos crua (30 g)
- 2 colheres de sopa de leite de vaca integral **ou** 2 colheres de sopa de água
- 1/2 unidade média de maçã (76 g)
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó (3 g)
- 1 unidade média de iogurte natural (200 g) **ou** 1 unidade de iogurte, grego, simples, sem gordura (170 g)
- 1 colher de chá de chia

MÉTODO DE PREPARO

- 1º 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.
- 2º Por último, adicione o restante do iogurte misturado com a chia e deixe descansar na geladeira de um dia para o outro.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (321 g)	% DDR
ENERGIA	93 kcal	299 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	13 g	40 g	13 %
PROTEÍNA	6 g	19 g	25 %
GORDURA	3 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	8 g	31 %
SÓDIO	28 mg	91 mg	4 %