



OVERNIGHT OATS COM FRUTAS

O overnight oats tradicional é muito parecido com um mingau de aveia, mas é preparado de uma maneira prática e saudável. Suas combinações são infinitas, sendo que nessa receita será incrementado com a fruta de sua preferencia.

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos (30 g)
- 100 gramas de leite de vaca integral **ou** 1 unidade pequena de iogurte natural (140 g) **ou** 150 gramas de coalhada
- 1 colher de sopa de semente de linhaça dourada (10 g)
- 3 unidades de castanha do pará (12 g) Picadas **ou** 4 unidades médias, torrada de castanha de caju (10 g) [Picadas] **ou** 10 gramas de nozes [Picadas]
- 1 colher de sopa de mel de abelha (15 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Separe os ingredientes e incorpore tudo.
- 2º Reserve em uma vasilha e leve para a geladeira por pelo menos 24 horas.
- 3º Na hora de comer, adicione uma porção de 100g de fruta de sua preferencia. Ex: Morango, banana, mamão, maracujá

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (196 g)	% DDR
ENERGIA	182 kcal	356 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	22 g	42 g	14 %
PROTEÍNA	7 g	13 g	18 %
GORDURA	8 g	16 g	30 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	6 g	25 %
SÓDIO	34 mg	66 mg	3 %