



AVEIA ADORMECIDA

Uma opção de pequeno almoço ou lanche incrível e saciante!

 15 minutos

 4 horas

 1 porção

INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa de flocos de aveia [24 g]
- 100 gramas de leite de vaca UHT magro ou 100 gramas de bebida de amêndoa Alpro
- 1 colher de sopa de sementes de chia [10 g]
- 1 porção de frutas [160 g] ou 100 gramas de mirtilo ou 100 gramas de framboesa
- 1/2 colher de chá de canela moída [2 g]
- 1 colher de chá de manteiga de amendoa [5 g]
- 50 gramas de iogurte skyr natural Continente Equilíbrio

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Em um pote de vidro com tampa, misture a aveia, o leite, a chia, adicionar a calena [opcional]
- 2º Em um pote de vidro com tampa, misture a aveia, o leite, o skyr, a chia, adicionar a calena [opcional]
- 3º Adicione a fruta e pasta de amendoa
- 4º Adicione a fruta e manteiga de amendoa
- 5º Tape e leve ao frigorífico no mínimo 4 horas [idealmente de um dia pro outro].
- 6º Na manhã seguinte, é só mexer e comer! Se quiser, para melhorar a textura, adicione um pouco de leite ou iogurte natural.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [311 g]	% DR
ENERGIA	90 kcal	280 kcal	14 %
PROTEÍNA	5 g	14 g	28 %
H. CARBONO	10 g	32 g	12 %
AÇÚCARES	4 g	11 g	12 %
GORDURA	3 g	8 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	10 g	41 %
SÓDIO	15 mg	48 mg	2 %