



AVEIA ADORMECIDA

A melhor amiga para quem tem uma vida corrida. Uma receita rápida, prática e deliciosa para incluir nos seus lanches!

 5 minutos 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 iogurte magro [natural ou de aromas]
- 4 colheres de sopa de flocos de aveia [32 g]
- 1 colher de sobremesa de sementes de chia
- 1 pera

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Num frasco, juntar o iogurte magro, 4 colheres de sopa de flocos de aveia e 1 colher de sobremesa de sementes de chia e misturar tudo.
- 2º Reservar durante algumas horas no frigorífico.
- 3º Adicionar 1 peça de fruta como topping e está pronto!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (270 g)	% DR
ENERGIA	89 kcal	240 kcal	12 %
PROTEÍNA	4 g	11 g	23 %
H. CARBONO	14 g	36 g	14 %
AÇÚCARES	6 g	17 g	19 %
GORDURA	1 g	4 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	25 %
SÓDIO	41 mg	111 mg	5 %