



OVERNIGHT OATS (AVEIA "ADORMECIDA")

 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 30 gramas de flocos de aveia
- 1 colher de sopa de sementes de chia [10 g]
- 120 gramas de leite de vaca UHT magro (ou com mais proteína simples/de aroma) **ou** 120 gramas de bebida à base de amêndoa (ex.: Contínente Equilíbrio)
- 2 colheres de sopa de iogurte natural sólido magro [60 g] (ou skyr) **ou** 2 colheres de sopa de alternativa vegetal ao iogurte grego, à base de soja (ex.: com frutos vermelhos da Shoyce) [60 g]
- 1 colher de sobremesa de mel [15 g] --» opcional
- opções para aromatizar/de toppings: canela moída/extrato de baunilha/cacau em pó/fruta (fresca ou cozinhada)/frutos oleaginosos/manteiga de frutos oleaginosos/pepitas de chocolate

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Colocar os flocos de aveia, as sementes de chia, o iogurte e o leite/bebida vegetal num frasco.
- 2º Selecionar as opções desejadas para aromatizar e misturar tudo.
- 3º Deixar repousar no frigorífico por algumas horas ou durante toda a noite.
- 4º Antes de ingerir mexer novamente e acrescentar os toppings preferidos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [237 g]	% DR
ENERGIA	120 kcal	286 kcal	14 %
PROTEÍNA	5 g	11 g	22 %
H. CARBONO	18 g	43 g	16 %
AÇÚCARES	10 g	23 g	25 %
GORDURA	3 g	7 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	6 g	25 %
SÓDIO	36 mg	84 mg	4 %