



PAPAS DE AVEIA ADORMECIDA [OVERNIGHT, COM SUPLEM.]

 1 porção

INGREDIENTES

- 200 ml de bebida vegetal
- 10 gramas de proteína
- 30 gramas de flocos de aveia
- 2 colheres de sopa de sementes de chia (20 g)
- 100 gramas de frutas

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Comece por misturar a bebida vegetal com a proteína em pó, agite bem até ficar sem grumos. Uma vez homogênea, junte a aveia e a chia. Misture e deixe repousar no frigorífico de um dia para o outro ou mínimo por 1 hora para obter uma textura mais consistente. Junte a fruta a gosto no momento do consumo. Poderá adicionar ainda canela, stevia, raspas de limão ou laranja a gosto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (360 g)	% DR
ENERGIA	100 kcal	360 kcal	18 %
PROTEÍNA	7 g	24 g	47 %
H. CARBONO	9 g	31 g	12 %
AÇÚCARES	0 g	1 g	2 %
GORDURA	4 g	13 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	12 g	46 %
SÓDIO	20 mg	71 mg	3 %