

**PUDIM DE CHIA OU AVEIA ADORMECIDA "OVERNIGHT OATS"** 10 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade de iogurte natural sólido magro (125 g) **ou** 0.65 porções de bebida de soja natural sem açúcar (163 g)
- 2 colheres de sopa de flocos de aveia (16 g)
- 1 colher de sopa de sementes de chia (10 g)
- 1 porção de frutas (160 g) **ou** 70 gramas de banana **ou** 160 gramas de laranja **ou** 160 gramas de tangerina **ou** 160 gramas de pera **ou** 120 gramas de maçã com casca **ou** 180 gramas de pêssego **ou** 200 gramas de morango **ou** 90 gramas de uva (média, branca e tinta) **ou** 120 gramas de kiwi **ou** 110 gramas de cereja **ou** 150 gramas de ananás **ou** 300 gramas de melancia **ou** 340 gramas de meloa **ou** 250 gramas de melão **ou** 150 gramas de framboesa **ou** 168 gramas de mirtilo **ou** 165 gramas de amora **ou** 173 gramas de papaia **ou** 132 gramas de manga **ou** 99 gramas de figo **ou** 150 gramas de maracujá **ou** 120 gramas de dióspiro **ou** 130 gramas de romã

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Misture a chia com a bebida vegetal ou o iogurte;
- 2º Adicione a quantidade de aveia na mistura;
- 3º Deixe no frigorífico para o dia seguinte;
- 4º Adicione a fruta por cima do pudim ou em camadas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (330 g)	% DR
ENERGIA	69 kcal	229 kcal	11 %
PROTEÍNA	3 g	11 g	21 %
H. CARBONO	8 g	28 g	11 %
AÇÚCARES	5 g	17 g	19 %
GORDURA	2 g	6 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	8 g	33 %
SÓDIO	17 mg	58 mg	2 %