

**AVEIA ADORMECIDA**

Lanche prático e rápido!

 5 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 iogurte natural (125g)
- 50 gramas de leite **ou** 50 gramas bebida soja
- 3 colheres de sopa de flocos de aveia (20 g)
- 1 peça de fruta (160 g)
- 3 colheres de chá de canela moída (9 g) **ou** 1 colher de sopa rasa de cacau em pó (9 g) **ou** 1 colher de sopa de coco seco, ralado (7 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Juntar todos os ingredientes, num recipiente com tampa (frasco de vidro) e deixar repousar, no mínimo 3 horas. Quando for consumir basta adicionar a fruta a gosto e os frutos secos por cima e está pronto.
- 2º Juntar todos os ingredientes (exceto a fruta) num recipiente com tampa (ex: frasco de vidro) e deixar repousar, no mínimo 3 horas ou na noite anterior.
- 3º Quando for consumir basta adicionar a fruta a gosto por cima e está pronto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (355 g)	% DR
ENERGIA	74 kcal	262 kcal	13 %
PROTEÍNA	3 g	12 g	23 %
H. CARBONO	11 g	40 g	15 %
AÇÚCARES	3 g	9 g	10 %
GORDURA	1 g	5 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	7 g	26 %
SÓDIO	31 mg	109 mg	5 %