



OVERNIGHT OATS

 1 porção

INGREDIENTES

- 30 gramas de aveia em flocos crua
- 15 gramas de semente de chia Mundo Verde Seleção
- 100 gramas de leite de vaca desnatado
- 15 gramas de whey protein
- 2 colheres de chá de mel de abelha (6 g)
- 1 unidade de banana prata crua (65 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º - Misture a aveia, chia, whey e o leite. Coloque em um pote com tampa e leve para a geladeira de um dia para o outro. - Pique a fruta de sua preferência e regue com mel.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (231 g)	% DDR
ENERGIA	143 kcal	331 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	23 g	52 g	17 %
PROTEÍNA	9 g	21 g	28 %
GORDURA	3 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	20 %
SÓDIO	32 mg	74 mg	3 %