



OVERNIGHT OATS

 4 horas

 1 porção

INGREDIENTES

- 1/2 xícara de leite de vaca desnatado (120 ml) OU 1/2 unidade pequena de iogurte (70 g)
- 3 colheres de sopa cheias de aveia em flocos (45 g)
- 1 fruta a gosto (banana, maçã, morango, mamão..)
- 1 colher de chá canela e cacau em pó (3 g) - opcional

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um recipiente misture o leite, o iogurte e a veia;
- 2º Adicione a fruta e a canela;
- 3º Misture bem todos os ingredientes até que fiquem completamente incorporados;
- 4º Cubra o recipiente e coloque na geladeira durante a noite (ou pelo menos 4 horas antes) para que a aveia absorva o líquido e fique macia;
- 5º Sirva e desfrute!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (338 g)	% DDR
ENERGIA	85 kcal	287 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	16 g	55 g	18 %
PROTEÍNA	4 g	12 g	17 %
GORDURA	1 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	9 g	35 %
SÓDIO	17 mg	58 mg	2 %