Julia Tiburcio
Nutricionista · 85555/P

OVERNIGHT OATS

Receita prática para um café, lanche ou ceia proteico

10 minutos
2 horas e 30 minutos
1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de banana (65 g) ou 1/2 unidade média de maçã (65 g) ou 6 unidades médias de morango cru (72 g)
- 2 scoops de Proteína Isolada (30 g)
- 5 gramas de gergelim
- 5 gramas de semente de chia
- 5 gramas de semente de linhaça
- 3 colheres de sopa cheias de farinha de aveia (54 g)
- 1 unidade pequena de iogurte natural (140 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Pique a fruta de sua preferencia e misture com as sementes.
2º Adicione a aveia (pode ser em farelo, farinha ou grãos) e misture com água, leite de vaca, leite vegetal ou iogurte até ficar numa consistência pastosa.
3º Guarde na geladeira descansando por pelo menos 30 minutos, pode deixar de um dia para o outro. Quanto mais tempo descansando mais firme.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (120 g)	% DDR
ENERGIA	166 kcal	199 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	19 g	23 g	8 %
PROTEÍNA	12 g	15 g	19 %
GORDURA	5 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	4 g	15 %
SÓDIO	45 mg	53 mg	2 %