



OVERNIGHT OATS SEM LACTOSE

Receita prática para um café, lanche ou ceia proteico

 10 minutos 2 horas e 30 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1/2 unidade de banana [33 g] **ou** 1/2 unidade média de maçã [65 g] **ou** 6 unidades médias de morango [72 g]
- 1 dosador de proteína isolada [15 g]
- 2 colheres de sopa cheias de farinha de aveia [36 g] **ou** 3 colheres de sopa de farelo de aveia sem [30 g]
- 1 colher de sopa de semente de chia [10 g]
- 3 colheres de sopa de leite de soja ou outro leite vegetal [30 mL] **ou** 2 colheres de sopa de iogurte natural sem lactose [30 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Pique a fruta de sua preferência e misture com a chia, a aveia e o whey.
- 2º Adicione água, iogurte ou leite 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	179 kcal	215 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	23 g	28 g	9 %
PROTEÍNA	14 g	17 g	23 %
GORDURA	4 g	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	4 g	17 %
SÓDIO	29 mg	35 mg	1 %