






## OVERNIGHT PROTEICO

Receita prática para e saudável

-  10 minutos
-  2 horas e 30 minutos
-  1 porção

## INGREDIENTES

- 1 unidade de banana prata crua (65 g) **ou** manga (100g) **ou** morango (200g) **ou** 3 unidades, sem caroço de ameixa seca (30g) **ou** 1 cacho de uvas (100g)
- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos crua (30 g)
- 1 unidade de iogurte natural (170g) - de preferência que contenha probióticos
- 1 colher de sopa de semente de chia (10g)

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Corte em pedaços a fruta escolhida (caso deseje mesclar reduza a quantidade de cada item - ver peso específico citado)
- 2º Adicione a aveia e a chia, misture 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.
- 4º Pode adoçar com 1 colher de sopa de mel de abelha (diabéticos e pré devem substituir por adoçante ou comer sem)

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (120 g)	% DDR
ENERGIA	97 kcal	116 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	14 g	17 g	6 %
PROTEÍNA	4 g	5 g	7 %
GORDURA	3 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	8 %
SÓDIO	30 mg	36 mg	2 %