



## OVERNIGHT OATS COM GELÉIA (CONFORME A RECEITA)

 10 minutos 1 hora 1 porção

### INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de iogurte natural [140 g]
- 1 colher de sopa de Chia [10g] **ou** 2 colheres de sopa cheias de aveia [36 g]
- 1 porção de fruta da sua preferência [manga, melão, banana, morango, mamão, pêssego, pêra, kiwi]
- 1 colher de chá cheia de geleia de frutas [10 g]
- 1 colher de sopa rasa de uva passa [10 g] **ou** 2 unidades de damasco picados **ou** 2 unidades picadas, sem caroço de ameixa seca, desidratada

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um pote com tampa, adicione o iogurte e a aveia/chia e misture, tampe e deixa na geladeira por pelo menos 1 hora. Pode deixar por ate 12 horas na geladeira, preparando na noite anterior, sendo uma ótima opção de café da manhã!
- 2º Acrescente a fruta da sua preferência e a geléia, misture e está pronto!
- 3º Desfrute desta receita rápida, prática e refrescante para o verão!

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [276 g]	% DDR
ENERGIA	96 kcal	265 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	15 g	42 g	14 %
PROTEÍNA	4 g	11 g	14 %
GORDURA	3 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	25 %
SÓDIO	28 mg	78 mg	3 %