



OVERNIGHT OATS COM LINHAÇA

 10 minutos 1 hora 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de iogurte natural (140 g)
- 1 colher de sobremesa cheia de farinha de aveia (8 g)
- 70 gramas de fruta da sua preferência (manga, melão, banana, morango, mamão, pêssego)
- 1 colher de chá de mel de abelha (3 g) **ou** 1 colher de chá rasa de geleia de frutas (4 g)
- 2 colheres de sopa de semente de linhaça (20 g)

MÉTODO DE PREPARO

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

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (242 g)	% DDR
ENERGIA	104 kcal	250 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	12 g	29 g	10 %
PROTEÍNA	4 g	10 g	14 %
GORDURA	5 g	12 g	21 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	17 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	9 g	36 %
SÓDIO	32 mg	77 mg	3 %