



OVERNIGHT OATS (+ CARBO)

 1 porção

INGREDIENTES

- 4 colheres de sopa cheias de aveia em flocos crua (60 g)
- 1 copo pequeno cheio de leite de vaca integral (150 ml) **ou** 2 colheres de sopa cheias de leite em pó integral (25 g) - diluir **ou** 1 copo pequeno cheio de leite vegetal (150ml)
- 2 colheres de sopa cheias de whey protein concentrado ou hidrolisado (20g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um recipiente pequeno, adicione todos os ingredientes. tampe e deixe na geladeira por no mínimo 10h
- 2º Depois de pronto, pode ser adicionado mel, frutas, pasta de amendoim ou castanhas.
- 3º Pode ser realizado varias unidades para serem consumidas durante a semana.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (197 g)	% DDR
ENERGIA	212 kcal	417 kcal	21 %
CARBOIDRATOS	27 g	53 g	18 %
PROTEÍNA	14 g	27 g	36 %
GORDURA	6 g	11 g	20 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	17 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	6 g	24 %
SÓDIO	62 mg	122 mg	5 %