Luís Lisboa Santos
Nutricionista · 2713N

OVERNIGHT DE AVEIA COM BANANA E FRUTOS VERMELHOS

Saboroso e Nutritivo, inclua num plano alimentar personalizado e adequado a si.

10 minutos
8 horas
1 porção

INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa de flocos de aveia (24 g)
- 1 unidade pequena de banana (95 g)
- 4 unidades de amêndoa, miolo, com pele (20 g)
- 1 logurte Kvarg sólido (150 g)
- 50 gramas de frutos vermelhos
- 1/2 Geleia de arroz (10 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Esmague ou triture a banana juntamente com os frutos vermelhos e uma colher de sopa de geleia de arroz numa taça e envolva muito bem;
2º Adicione as camadas dos flocos de aveia e o iogurte tipo kvarg ou skyr;
3º Reserve num recipiente bem fechado e deixe no frigorífico durante toda a noite.
4º No dia seguinte, coloque os frutos secos (amêndoa).

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (310 g)	% DR
ENERGIA	132 kcal	408 kcal	20 %
PROTEÍNA	8 g	26 g	51 %
H. CARBONO	14 g	45 g	17 %
AÇÚCARES	4 g	13 g	14 %
GORDURA	4 g	13 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	16 g	65 %
SÓDIO	2 mg	6 mg	0 %