



## 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 iogurte 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 %