

Overnight de manga

Você pode usar outras frutas no lugar da manga como banana, mamão, kiwi, morango e abacate.

1 porção

Ingredientes

ou

100 gramas de manga [1/2 unidade]

ou

100 gramas de leite de vaca desnatado [1/2 copo]

ou

15 gramas de semente de chia [1 colher de sopa + 1 colher de chá]

Método de preparo

1

No liquidificador bata a manga com o leite. Adicione a chia, mexa bem e deixe em geladeira por pelos menos 4 horas.