



OVERNIGHT OATS

20g aveia 5g chia 1 Iogurte Natural 20ml de leite semi desnatado zero lactose 1 dose de Whey 50g banana

 1 porção

INGREDIENTES

- 20 gramas de aveia
- 1 unidade pequena de iogurte natural (140 g)
- 50 gramas de banana
- 5 gramas de semente de chia Mundo Verde Seleção
- 1 dosador de whey protein concentrado sabor baunilha Dux Nutrition (30 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misturar os ingredientes da receita. Deixar a mistura descansar na geladeira durante a noite ou por, pelo menos, 2 horas.
- 2º Depois do tempo de descanso na geladeira, a mistura fica hidratada e cremosa. Nesse ponto, você pode ajustar a quantidade de líquido usada, caso prefira um overnight oats mais líquido, ou, também, adicionar outros ingrediente, como o melado de cana para adoçar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (245 g)	% DDR
ENERGIA	134 kcal	328 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	14 g	33 g	11 %
PROTEÍNA	12 g	30 g	40 %
GORDURA	4 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	15 %
SÓDIO	57 mg	140 mg	6 %