



AVEIA ADORMECIDA PROTEICA

Para rentabilizar o tempo, podes fazer vários frascos para a semana, mudando o tipo de fruta utilizada e/ou o sabor da proteína whey

 5 minutos 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa de flocos de aveia (24 g)
- 100 ml de leite magro
- 30 g de whey com sabor a gosto
- 1 porção de frutas cortada em pedaços pequenos (uma parte também pode ser utilizada como topping)
- Opcional: canela

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Num frasco, adicionar todos os ingredientes e misturar bem
- 2º Deixar no frigorífico durante a noite

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (317 g)	% DR
ENERGIA	101 kcal	321 kcal	16 %
PROTEÍNA	9 g	29 g	58 %
H. CARBONO	13 g	40 g	15 %
AÇÚCARES	3 g	8 g	9 %
GORDURA	1 g	5 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	22 %
SÓDIO	28 mg	89 mg	4 %