

Overnight Oats da nutri Marilia

Excelente lanche 320kcal- 11g de proteina!

1 porção

Ingredientes

ou

2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos (30 g)

ou

3 colheres de sopa de semente de chia (50 g)

ou

1 unidade de banana prata crua (65 g)

ou

1 colher de sopa de cacau cru (15 g)- opcional

ou

150 gramas de leite de vaca integral

ou

1 unidade pequena, espada de manga (60 g)

ou

6 unidades grandes de morango (120 g)

Método de preparo

1

Adicione aveia ao seu recipiente de escolha e despeje leite.

2

Em camadas, coloque a banana e a manga.

3

Refrigere durante a noite e coma no outro dia.