

**OVERNIGHT OATS SIMPLES** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 colher de sobremesa de chia [5g]
- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos crua [30 g]
- 1 fruta picada (sugestão: banana, morango, uva, manga, maçã)
- 1 colher de sopa de mel [15 g]
- 150 gramas de bebida vegetal **ou** 150 gramas de leite de vaca desnatado **ou** 1 Unidade de iogurte integral [2 ingredientes] Nestlé [170 g]

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Em um pote coloque 1 unidade de iogurte natural
- 2º Adicione a chia, aveia e o mel e mexa até se misturarem bem
- 3º Tampe e leve a geladeira de um dia para o outro (faça a noite e use como café da manhã ou lanche)
- 4º No outro dia coloque frutas de sua preferência ou geleia de frutas.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO [287 g]	% DDR
ENERGIA	110 kcal	315 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	18 g	52 g	17 %
PROTEÍNA	4 g	11 g	14 %
GORDURA	3 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	7 g	28 %
SÓDIO	29 mg	83 mg	3 %