



OVERNIGHT OATS

Delicioso, prático e rico em proteínas

 15 minutos 40 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos crua (30 g)
- 170 gramas de iogurte natural desnatado
- 1 unidade de banana prata crua (65 g) **ou** 1/2 unidade de mamão Papaia cru (150 g)
- 1/2 dosador de whey protein concentrado sabor chocolate Dux Nutrition (15 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Picar a fruta em pedaços pequenos
- 2º Misturar os ingredientes e colocar em um recipiente com tampa.
- 3º Reservar na geladeira por pelo menos 30 minutos, para dar consistência. (Fica mais gostoso quando consumido no outro dia)
- 4º Saborear!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (300 g)	% DDR
ENERGIA	96 kcal	289 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	15 g	45 g	15 %
PROTEÍNA	7 g	20 g	27 %
GORDURA	1 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	17 %
SÓDIO	42 mg	125 mg	5 %