



OVERNIGHT OATS

Você conhece o Overnight Oats? É uma receita a base de aveia, e + um líquido (leite, leite vegetal, iogurte). Onde "overnight" significa "de um dia para o outro" e "oats" significa "aveia".

 1 Porção

INGREDIENTES

- 1 unidade média de banana, crua [118 g]
- 15 gramas de farelo de aveia, cru
- 160 gramas de iogurte natural desnatado
- 5 unidades médias de morango [60 g]
- 10 gramas de semente de chia
- 1 Colher de sopa de WHEY PROTEIN GROWTH (10 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Para montar não tem segredo, você pode montar do seu jeito. Sugestões: fazer camadas, um pouco de chia, aveia, depois iogurte com banana amassada, outra camada de aveia e chia, camada de whey misturado com iogurte, morangos picados ou amassados para enfeitar ou fazer outra camada junto com o iogurte. Ou você pode montar misturando todos os ingredientes ao mesmo tempo. Depois de montar deixe a mistura descansar na geladeira durante a noite ou por, pelo menos, 2 horas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [368 g]	% DDR
ENERGIA	80 kcal	295 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	15 g	54 g	18 %
PROTEÍNA	5 g	19 g	25 %
GORDURA	1 g	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	7 g	29 %
SÓDIO	32 mg	118 mg	5 %