



## OVERNIGHT OATS

Um tipo de pudim doce feito com aveia e chia

 10 minutos

 10 minutos

 1 porção

## INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos crua (30 g)
- 2 colheres de sopa cheias de semente de chia
- 1/2 copo duplo cheio de leite de vaca integral (120 g)
- 10 unidades médias de uva (80 g)
- 1 colher de chá de mel de abelha (3 g)

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um potinho para servir, em especial com tampa misture o leite com a aveia e chia
- 2º Em cima, coloque as uvas cortadas ao mel e o mel
- 3º Leve a geladeira para consumir no outro dia

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (249 g)	% DDR
ENERGIA	131 kcal	325 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	19 g	46 g	15 %
PROTEÍNA	4 g	11 g	15 %
GORDURA	5 g	11 g	21 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	21 %
SÓDIO	23 mg	58 mg	2 %