

OVERNIGHT OATS / MINGAU GELADO

Uma receita para ter um lanche pronto na sua geladeira.

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de iogurte natural desnatado [140 g] **ou** 100 gramas de leite de vaca desnatado [3/4 copo americano]
- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos [30 g]
- 10 gramas de semente de chia [1c/sopa]
- 1 colher de sobremesa de mel [9 g] **ou** 5 gramas de adoçante artificial
- 2 colheres de sopa cheias de leite em pó desnatado [20 g] **ou** 1/2 dosador de whey protein [15 g]
- 1 unidade média de maçã [152 g] **ou** 1 fatia pequena de mamão [100 g] **ou** 1 unidade grande, de banana [90 g] **ou** 1/2 unidade pequena de manga [60 g]
- 2 colheres de chá de condimento, canela, pó [5 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Separe algum pote ou recipiente com tampa [preferencialmente de vidro]
- 2º Misture o iogurte ou leite, aveia, chia, mel ou adoçante. O leite em pó ou whey e canela, também pode ser misturado nesse momento ou colocado depois somente, na hora de comer.
- 3º Leve para a geladeira da noite para o dia ou por algumas horas.
- 4º Armazene na geladeira por até 2 ou 3 dias
- 5º Adicione as frutas na hora de comer [pode ser qualquer fruta]

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [282 g]	% DDR
ENERGIA	118 kcal	332 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	20 g	57 g	19 %
PROTEÍNA	7 g	19 g	26 %
Gordura	2 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	9 g	34 %
SÓDIO	51 mg	145 mg	6 %