

**OVERNIGHT OATS HIPERPROTEICO (IOGURTE, BANANA, MORANGO, WHEY, CHIA, AVEIA)** 10 minutos 12 horas 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade pequena de iogurte natural (140 g)
- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos (15 g)
- 1 dosador de whey protein concentrado sabor baunilha Dux Nutrition (30 g)
- 1 unidade de banana prata (65 g)
- 1 colher de sopa de semente de chia (16 g)
- 3 unidades médias de morango cru (36 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture o iogurte, aveia, chia e armazene na geladeira.
- 2º Quando for montar: Pique as frutas e intercale uma camada da primeira mistura e uma de frutas.
- 3º Uma camada com as frutas e vá intercalando
- 4º Bom apetite!!!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (303 g)	% DDR
ENERGIA	126 kcal	382 kcal	19 %
CARBOIDRATOS	15 g	45 g	15 %
PROTEÍNA	10 g	30 g	40 %
GORDURA	3 g	11 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	18 %
SÓDIO	45 mg	135 mg	6 %