



OVERNIGHT OATS

Receita prática para um café, lanche ou ceia.

-  10 minutos
-  2 horas e 30 minutos
-  1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de banana **ou** 1/2 manga picada **ou** 5 unidades de morango **ou** 1 unidade de kiwi
- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos [15 g]
- 1 copo pequeno de leite desnatado [145 g] **ou** 1 xícara de chá de leite de soja, fluído [140g]
- 1 colher de semente de chia 10g

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Esmague ou corte em pedaços os morangos em um pote
- 2º Coloque a aveia e a chia, cubra com leite, misture e deixe descansar
- 3º Guarde na geladeira descansando por pelo menos 2 horas, pode deixar de um dia para o outro. Quanto mais tempo descansando mais firme.
- 4º Se quiser pode adicionar algumas gotas de adoçante durante o preparo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [120 g]	% DDR
ENERGIA	78 kcal	93 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	12 g	14 g	5 %
PROTEÍNA	4 g	4 g	6 %
Gordura	2 g	2 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	7 %
SÓDIO	35 mg	42 mg	2 %