



OVERNIGHTOATS DE AÇAÍ

Um prático lanche que pode ser preparado com antecedência e conservado no frio até à hora de consumir. Rico em energia, proteína e antioxidantes. Não falta nada neste pote de saúde.

 1 dose

INGREDIENTS

- 2 colheres de sopa of flocos de aveia [16 g]
- 15 gramas de Whey Protein [sugestão: sabor baunilha]
- 50 grams of leite de vaca UHT magro
- 1/4 unidade média of banana [31 g]
- 3 c. sopa of iogurte Grego Ligeiro [66 g]
- 3 gramas de açaí em pó
- 5 unidades of castanha de caju torrada, sem sal [10 g]

COOKING METHOD

- 1º No fundo de um frasco colocar os flocos de aveia e a whey. Misturar os dois com uma colher.
- 2º Adicionar o leite [ou bebida vegetal], misturar e deixar repousar por 10/15 minutos para os flocos hidratarem um pouco.
- 3º Cortar a banana em rodellas e cada uma das rodellas em 4 triângulos. Adicionar ao preparado da base e misturar.
- 4º Numa tigela, misturar o iogurte grego com o pó de açaí. Adicionar a mistura como 2ª camada do preparado no frasco. [Se preferir pode adicionar uma colher de sobremesa de Syrup de framboesa para adoçar ;)]
- 5º Como topping colocar os cajus [que torrados têm um sabor especial. Podem ser torrados na frigideira ou num tabuleiro no forno sem adição de gordura].

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER DOSE [178 g]	% DRI
ENERGY	144 kcal	256 kcal	13 %
PROTEIN	13 g	22 g	45 %
CARBOHYDRATE	12 g	22 g	8 %
SUGARS	6 g	10 g	12 %
FAT	5 g	9 g	12 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	1 g	2 g	12 %
FIBER	1 g	2 g	8 %
SODIUM	13 mg	23 mg	1 %