

OVERNIGHT DE FRUTAS

 1.1 Porção

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos [30 g] ou 2 colheres de sopa de aveia em flocos finos [30 g]
- 1/2 copo duplo cheio de leite de vaca semidesnatado [120 g] ou 120 gramas de leite de aveia ou 1/2 xícara de chá de leite de soja, fluído [122 g]
- 1/2 unidade pequena de iogurte natural desnatado [70 g] ou 1/2 copo de iogurte Corpus Light [85 g] ou 1/2 Unidade de iogurte Corpus Light Morango [100 g]
- 1 colher de sopa rasa de semente Chia [5 g]
- 4 unidades grandes de morango [80 g] ou 1/2 Unidade de pitaya [50 g] ou 1 unidade de banana prata crua [65 g] ou 1 fatia pequena de mamão [100 g] ou 1 unidade média de kiwi [76 g]
- 1 colher de sobremesa de mel [9 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um recipiente, misture a aveia, o leite (ou bebida vegetal), o iogurte e a chia (se estiver usando). Mexa bem para incorporar todos os ingredientes.
- 2º Se desejar, adicione mel ou adoçante para adoçar a mistura. Mexa novamente.
- 3º Adicione uma camada de frutas frescas picadas por cima da mistura.
- 4º Cubra o recipiente com uma tampa ou filme plástico e leve à geladeira por, no mínimo, 4 horas ou de um dia para o outro.
- 5º Antes de servir, acrescente mais frutas frescas, castanhas, nozes, coco ralado ou granola para dar crocância e sabor extra.
- 6º Dicas: • Varie as frutas de acordo com a estação e suas preferências. Morango, manga, banana, kiwi, e uva são excelentes opções. • Para uma versão mais cremosa, use iogurte grego. • Experimente adicionar uma pitada de canela ou extrato de baunilha à mistura para incrementar o sabor.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [300 g]	% DDR
ENERGIA	101 kcal	302 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	17 g	51 g	17 %
PROTEÍNA	4 g	13 g	17 %
GORDURA	2 g	6 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	7 g	29 %
SÓDIO	27 mg	81 mg	3 %