

OVERNIGHT OATS

 5 minutos 2 horas 1 porção

INGREDIENTES

- 150 ml de leite de vaca desnatado, iogurte natural ou bebida vegetal
- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos (30 g)
- 1 colher de sobremesa rasa de semente de linhaça ou chia

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misturar os ingredientes e levar para geladeira por pelo menos duas horas
- 2º Servir com frutas frescas ou geleia sem açúcar
- 3º Caso necessário utilize algum adoçante

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (185 g)	% DDR
ENERGIA	103 kcal	191 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	16 g	30 g	10 %
PROTEÍNA	6 g	11 g	14 %
GORDURA	2 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	18 %
SÓDIO	35 mg	65 mg	3 %