

## OVERNIGHT OAST DA NUTRI



O overnight oats é uma opção prática, nutritiva e deliciosa para um café da manhã, lanche ou pós treino. Preparado na noite anterior, economiza tempo de manhã e garante uma refeição equilibrada, rica em fibras, proteínas e vitaminas. Além de ser versátil – pode ser combinado com frutas, sementes e iogurte – ajuda a manter a saciedade ao longo do dia, favorecendo na motilidade intestinal. Ideal para quem procura uma alimentação saudável sem complicações!

 10 minutos 10 minutos 1 porção

## INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos [30 g]
- 1 colher de sopa de semente de chia [16 g]
- 1 colher de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante [5 g]
- 1 colher de sopa de whey protein [15 g]
- 2 colheres de sopa cheias de leite em pó [20 g]
- água filtrada [150 ml]

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um recipiente adicione todos os ingredientes secos e misture bem.
- 2º Adicione o leite da sua preferência [de vaca, vegetal] ou água. E misture tudo novamente até ficar homogêneo.
- 3º Tampe o recipiente e deixe na geladeira por 12 horas. Dica da nutri: Faça no período da noite para ficar pronto no dia seguinte.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [236 g]	% DDR
ENERGIA	138 kcal	325 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	15 g	35 g	12 %
PROTEÍNA	10 g	24 g	33 %
GORDURA	5 g	11 g	20 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	6 g	24 %
SÓDIO	41 mg	97 mg	4 %

