

Receitas em vídeo | Pequenos-Almoços

Overnight Oats e Pudim de Chia com Iogurte

5 min. | Fácil | Económico | 2 doses

Ingredientes

- 50 g de aveia
- 100 ml de leite
- 1 Iogurte LONGA VIDA Magro Duo Amora/Framboesa
- 1/4 chávena de sementes de chia
- 60 g Iogurte LONGA VIDA Natural
- 50 g de frutos vermelhos

Informação nutricional

Energia	218,3 kcal	11%*
Proteínas	11,1 g	22%*
Lípidos	6,3 g	9%*
Hidratos de Carbono	25,8 g	10%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Numa taça, misture bem a aveia com 75ml de leite e coloque num recipiente de vidro.
2. Noutra tacinha, misture bem as sementes de chia com o iogurte Longa Vida Magro Duo Amora/Framboesa e coloque por cima da mistura de aveia.
3. Leve ao frigorífico durante a noite.
4. No dia seguinte junte adicione o iogurte natural Longa Vida e sirva com os frutos vermelhos.