

Pequenos-Almoços Over-Night

Overnight Oats de Coco e Granola

5 min. Fácil Económico 2 doses

Ingredientes

100 g de aveia
150 ml de leite de coco
1 c. de chá de mel
1/2 vagem de baunilha
1 Iogurte LONGA VIDA Banana
1/2 c. de chá de matcha em pó
1/2 banana fatiada
50 g de morangos
2 quadrados de Chocolate Preto 70% Extrafino NESTLÉ Fitness & Fruits a gosto

Informação nutricional

Energia	482,7 kcal	24%*
Proteínas	11,4 g	23%*
Lípidos	19,0 g	27%*
Hidratos de Carbono	65,3 g	25%*

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

Preparação

1. Numa taça, misture bem a aveia, o leite, as sementes de baunilha e o mel.
2. Coloque num recipiente de vidro e leve ao frigorífico durante a noite.
3. Dissolva o matcha no iogurte e coloque por cima da aveia.
4. Sirva com a banana, os morangos, os cereais e o chocolate partido em pequenos pedaços.