

Pequenos-Almoços Over-Night

Overnight Oats com Chia, Iogurte e Fitness Granola Mel

5 min. Fácil Económico 2 doses

Ingredientes

100 g de aveia
75 ml de leite
2 c. de sopa de sementes de chia
1 Iogurte LONGA VIDA Banana
1 c. de sopa de açaí em pó
50 g de mirtilos
1/2 laranja
FITNESS Granola de Aveia de Mel a gosto q.b.

Informação nutricional

Energia	382,3 kcal	19%*
Proteínas	14,7 g	29%*
Lípidos	8,5 g	12%*
Hidratos de Carbono	59,5 g	23%*

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

Preparação

1. Numa taça, misture bem a aveia, as sementes de chia e o leite.
2. Coloque num recipiente de vidro e leve ao frigorífico durante a noite.
3. No dia seguinte, dissolva o açaí no iogurte e coloque por cima da mistura de aveia e chia.
4. Sirva com mirtilos, laranja e granola.