



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.