



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

<b>Energia</b>	382,3 kcal	19%*
<b>Proteínas</b>	14,7 g	29%*
<b>Lípidos</b>	8,5 g	12%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.