



Pequenos-Almoços Over-Night

## 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

<b>Energia</b>	218,3 kcal	11%*
<b>Proteínas</b>	11,1 g	22%*
<b>Lípidos</b>	6,3 g	9%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.