



Receitas para Lanches e Pequenos-almoços

Over-Night

Overnight Oats de Chocolate, Manteiga de Amendoim e Granola

🕒 5 min.

👤 Fácil

€ Económico

✂ 2 doses

Ingredientes

- 100 g de aveia
- 150 ml de leite de aveia
- 1 c. de sopa de Chocolate em Pó NESTLÉ
- 1 iogurte LONGA VIDA Natural
- 4 maracujás
- 50 g de framboesas
- FITNESS Granola de Aveia de Chocolate a gosto q.b.
- 1 c. de sopa de manteiga de amendoim

Informação nutricional

Energia	434,5 kcal	22%*
Proteínas	16,0 g	32%*
Lípidos	10,3 g	15%*
Hidratos de Carbono	69,7 g	27%*

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

Preparação

- 1 Numa taça, misture bem a aveia, o leite, o chocolate em pó e a manteiga de amendoim.
- 2 Coloque num recipiente de vidro e leve ao frigorífico durante a noite.
- 3 No dia seguinte junte o iogurte, a polpa do maracujá, as framboesas e a granola.