



Sobremesas

Receitas de Chocolate

## 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

<b>Energia</b>	434,5 kcal	22%*
<b>Proteínas</b>	16,0 g	32%*
<b>Lípidos</b>	10,3 g	15%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.