

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

| | | |
|---|---|---|
| **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.