



Pequenos-Almoços Over-Night

## Overnight Oats de Coco e Granola

5 min.

Fácil

Económico

2 doses

### Ingredientes

- 100 g de aveia
- 150 ml de leite de coco
- 1 c. de chá de mel
- 1/2 vagem de baunilha
- 1 iogurte LONGA VIDA Banana
- 1/2 c. de chá de matcha em pó
- 1/2 banana fatiada
- 50 g de morangos
- 2 quadrados de Chocolate Preto 70% Extrafino NESTLÉ Fitness & Fruits a gosto

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	482,7 kcal	24%*
<b>Proteínas</b>	11,4 g	23%*
<b>Lípidos</b>	19,0 g	27%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	65,3 g	25%*

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

### Preparação

- 1 Numa taça, misture bem a aveia, o leite, as sementes de baunilha e o mel.
- 2 Coloque num recipiente de vidro e leve ao frigorífico durante a noite.
- 3 Dissolva o matcha no iogurte e coloque por cima da aveia.
- 4 Sirva com a banana, os morangos, os cereais e o chocolate partido em pequenos pedaços.