



### AVEIA ADORMECIDA PROTEICA

Para rentabilizar o tempo, podes fazer vários frascos para a semana, mudando o tipo de fruta utilizada e/ou o sabor da proteína whey

 5 minutos 5 minutos 1 porção

## INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa de flocos de aveia (24 g)
- 100 ml de leite magro
- 30 g de whey com sabor a gosto
- 1 porção de frutas cortada em pedaços pequenos (uma parte também pode ser utilizada como topping)
- Opcional: canela

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Num frasco, adicionar todos os ingredientes e misturar bem
- 2º Deixar no frigorífico durante a noite

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (317 g) | % DR |
|--------------------|-----------|--------------------|------|
| ENERGIA            | 101 kcal  | 321 kcal           | 16 % |
| PROTEÍNA           | 9 g       | 29 g               | 58 % |
| H. CARBONO         | 13 g      | 40 g               | 15 % |
| AÇÚCARES           | 3 g       | 8 g                | 9 %  |
| GORDURA            | 1 g       | 5 g                | 7 %  |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g       | 2 g                | 9 %  |
| FIBRA ALIMENTAR    | 2 g       | 6 g                | 22 % |
| SÓDIO              | 28 mg     | 89 mg              | 4 %  |