

OVERNIGHT OATS DELICIOSO

INGREDIENTES

- 1 frasco hermético (150 ml)
- 2 colheres (sopa) aveia
- 2 colheres (sopa) iogurte Natural
- 1 colher (rasa) de chia
- 1 colher (rasa) de farinha de linhaça
- 2 colheres (sopa) manga picada (ou de sua preferência)
- 2 colheres (sopa) melão picado (ou de sua preferência)
- 2 colheres (sopa) de leite desnatado (ou de sua preferência)
- 1 colher (sopa) mel

MODO DE PREPARO

Na noite anterior realize o preparo.

Em um recipiente, misture os flocos de aveia com a farinha de linhaça e reserve.

Misture a chia, o mel com o iogurte e reserve.

Monte o frasco na seguinte sequência: os flocos de aveia com a farinha de linhaça já misturados e o leite. Sobre esta mistura acrescenta a fruta, de modo a formar uma camada uniforme.

Em seguida, coloque a camada de iogurte já misturada com chia e mel.

E assim continue até o final do frasco.

Finalize com um pouco de aveia e fios de mel.

Faça a base pouco líquida, para que o iogurte não se misture com os grãos.

Nunca deixe faltar cor e harmonia. Os ingredientes podem ser facilmente substituídos, mas se não tiver cores bonitas e camadas harmonizadas, não tem graça.

Você pode consumir seu Overnight Oats no café da manhã porque é muito prático e nutritivo; como você prepara um dia antes, de manhã ele já estará prontinho.

Você também pode consumi-los nos lanches rápidos entre as refeições maiores e no seu pré-treino e pós-treino.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/18408-overnight-oats-delicioso.html>