



RECEITAS DA FIA

Overnight Chia

www.receitasdafia.com/receitas/overnight-chia

Desfrute de uma poderosa e deliciosa receita de overnight chia em apenas 20 minutos para saborear sem culpa e com muitas vitaminas!!

Overnight Chia

 20 min

 1 porção

Ingredientes

- 30 gramas de [aveia em flocos](#)
- 10 gramas de [chia](#)
- 100 ml de [leite desnatado](#)
- 30 gramas de [Whey protein](#)
- 1 [banana](#)/ morango/ abacaxi/ frutas vermelhas, a fruta da sua escolha
- 1 colher de chá de [mel](#)

Modo de Preparo

1. Comece amassando metade da banana em um pote com tampa
2. Adicione a chia, a aveia e o leite no pote e misture bem
3. Tampe e leve à geladeira por no mínimo 2 horas ou de um dia para o outro
4. Incorpore o Whey protein na mistura
5. Pique a outra metade da banana em rodela
6. Acomode as rodela de banana na receita e despeje o mel para decorar
7. Sirva e desfrute desta deliciosa e nutritiva Overnigh Chia Power!

www.receitasdafia.com