

OVERNIGHT OATS

PRATICIDADE E SABOR EM CADA CAMADA



Prefeitura de
Itaguaí

Secretaria de
**Assistência
Social**

O que é Overnight Oats?

Overnight Oats é uma forma prática e saudável de consumir aveia. A base da receita consiste em hidratar a aveia em leite ou iogurte durante algumas horas (geralmente durante a noite) e deixá-la na geladeira. O resultado é uma mistura cremosa, saborosa e muito nutritiva, perfeita para o café da manhã ou lanches.

Ingredientes Básicos: ❤

- ✓ Aveia em flocos (grossos ou finos)
- ✓ Leite ou bebida vegetal (amêndoas, aveia, coco, etc...)
- ✓ Iogurte natural ou grego
- ✓ Frutas frescas ou secas
- ✓ Sementes (chia, linhaça, entre outras)
- ✓ Castanhas e oleaginosas
- ✓ Mel, banana madura ou outros adoçantes naturais.

Como Preparar? ❤

Em um pote preferencialmente de vidro com tampa, adicione:

- ✓ 2 colheres de sopa de aveia
- ✓ $\frac{1}{2}$ xícara de leite ou iogurte
- ✓ 1 colher de sopa de chia (opcional)
- ✓ Frutas picadas e outros ingredientes a gosto

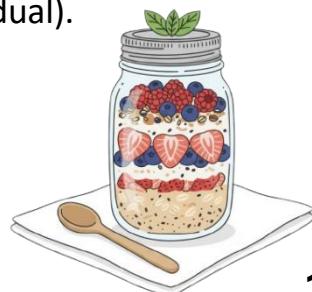
Misture bem e leve à geladeira por no mínimo **4** horas (ideal durante a noite).

Está pronto para consumir no dia seguinte!

Armazenamento:

- ❤ Mantenha na geladeira por até **3** dias.
- ❤ Ideal preparar em potes com tampa (estilo "marmita" individual).

Leve para o trabalho ou consuma em casa.



Prepare também seu IOGURTE NATURAL: ❤

Fácil, econômico e sem aditivos! Perfeito para usar nas suas receitas de overnight oats.



Ingredientes Básicos: ❤

- ✓ 1 litro de leite integral
- ✓ 200 ml de iogurte natural integral (sem açúcar e sem sabor)

Modo de preparo: ❤

- ✓ Aqueça o leite até quase ferver (aproximadamente **90 °C**) — ou até começar a subir bolhinhas nas bordas.
- ✓ Desligue o fogo e deixe o leite esfriar até cerca de **40–45 °C** (morno, quando você consegue manter o dedo por **10** segundos sem queimar).
- ✓ Misture o iogurte natural no leite morno, mexendo bem.
- ✓ Tampe o recipiente e deixe descansar em local abafado por **8 a 12** horas (pode enrolar em uma toalha ou colocar no forno desligado).

Após esse período, leve à geladeira por no mínimo 4 horas antes de consumir.

Armazenamento: ❤

- ✓ Dura até 7 dias na geladeira.
- ✓ Separe 200 ml do iogurte pronto para usar como fermento na próxima receita!

Por que incluir na rotina?

- ~~~~~ Pronto para consumir logo cedo
- ~~~~~ Rico em fibras e proteínas
- ~~~~~ Saciedade por mais tempo
- ~~~~~ Melhora o funcionamento intestinal
- ~~~~~ Ajuda na organização alimentar semanal
- ~~~~~ Pode ser preparado com antecedência e armazenado por até **3** dias.

Dica:

Se quiser um iogurte mais cremoso, use leite integral e coe com um pano fino (tipo voal) depois de pronto.

Sugestões de Combinações:

~~~~~ Energia e saciedade

Aveia + leite + banana + pasta de amendoim + chia

~~~~~ Refrescante e antioxidante

Aveia + bebida vegetal + frutas vermelhas + linhaça

~~~~~ Tropical

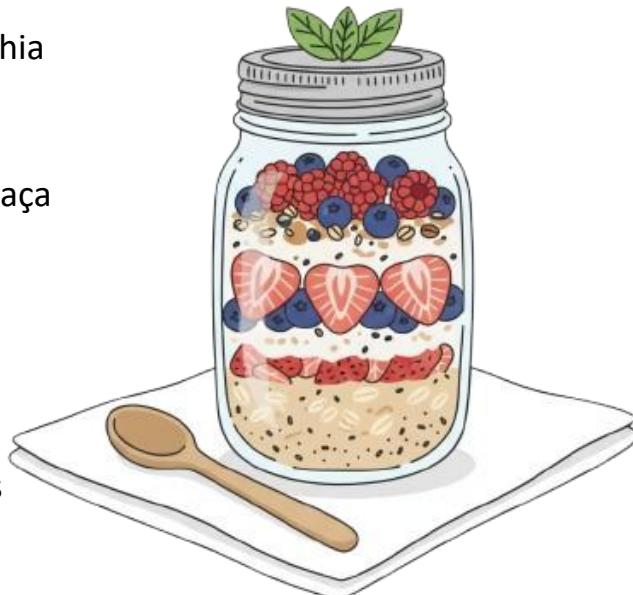
Aveia + leite de coco + manga + coco ralado

~~~~~ Doce e funcional

Aveia + iogurte natural + maçã + canela + nozes

~~~~~ Proteica

Aveia + iogurte grego + morango + amêndoas



OVERNIGHT OATS



IOGURTE NATURAL



Prefeitura de
Itaguaí

Secretaria de
Assistência
Social