

OVERNIGHT OATS (NUTRI VIH)

INGREDIENTES

- 2 unidades de castanha do pará (8 g)
- 2 unidades de castanha do pará (8 g)
- 5 unidades médias, torrada de castanha de caju (13 g) ou 5 unidades de amêndoa (5 g)
- 1 unidade de banana prata crua (65 g)
- 3 colheres de sopa de farelo de aveia sem glúten Mundo Verde Seleção (30 g)
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó (3 g)
- 1 colher de sopa de cacau cru (15 g)
- 30 gramas de água de coco
- 20 gramas de chia Pudding
- 3 colheres de sopa de leite de coco (45 g)
- 3 colheres de sopa de farelo de aveia sem glúten Mundo Verde Seleção (30 g)
- 3 colheres de sopa de leite de coco (45 g)
- 100 gramas de frutas picadas ou uma xícara de frutas

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amasse a banana e acrescente aveia, canela e o cacau e água de coco .
- 2º Amasse a banana e acrescente aveia, canela e o cacau
- 3º Coloque na frigideira deixe dourar e vire
- 4º Você pode colocar na airflayr e fazer cookies

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	171 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	20 g	7 %
PROTEÍNA	4 g	6 %
GORDURA	9 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	22 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	15 %
SÓDIO	20 mg	1 %