



OVERNIGHT OATS HIPERCALÓRICO

INGREDIENTES

- 20 gramas de semente de chia
- 15 gramas de pasta de amendoim
- 60 gramas de leite de vaca integral
- 25 gramas de polpa do coco, desidratado, adoçado, ralado
- 20 gramas de amendoim moído
- 30 gramas de iogurte natural
- 30 gramas de leite de coco
- 5 gramas de cacau
- 1 unidade de banana prata crua [65 g]
- 20 gramas de doce de leite
- 20 gramas de castanha do pará

MÉTODO DE PREPARO

1º Colocar Todos os ingredientes em um recipiente com tampa e deixar em refrigeração, consumir em até cinco dias.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | % DDR |
|--------------------|-----------|-------|
| ENERGIA | 261 kcal | 13 % |
| CARBOIDRATOS | 18 g | 6 % |
| PROTEÍNA | 7 g | 9 % |
| GORDURA | 18 g | 33 % |
| GORDURAS SATURADAS | 7 g | 31 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 4 g | 15 % |
| SÓDIO | 46 mg | 2 % |