



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 %