



OVERNIGHT OATS PROTEICO

Receita prática para um café, lanche ou ceia, proteico

-  10 minutos
-  2 horas e 30 minutos
-  1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de banana prata crua (65 g) **ou** 50 gramas de manga **ou** 5 unidades médias de morango (60 g)
- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos crua (15 g)
- 1 unidade média de iogurte natural (200 g) **ou** 1 unidade média de iogurte desnatado (200 g)
- 1 colher de semente de chia (15g)
- 1/2 dosador de whey protein concentrado ou isolado de sua preferencia (15 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Esmague ou corte em pedaços a banana
- 2º Adicione a aveia e a chia e whey, misture até ficar numa consistência pastosa
- 3º Guarde na geladeira descansando por pelo menos 30 minutos, pode deixar de um dia para o outro. Quanto mais tempo descansando mais firme.
- 4º Pode adoçar com mel de abelha
- 5º Granola por cima, fica delícia!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (120 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA | 98 kcal | 118 kcal | 6 % |
| CARBOIDRATOS | 11 g | 14 g | 5 % |
| PROTEÍNA | 8 g | 9 g | 13 % |
| GORDURA | 2 g | 3 g | 5 % |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g | 1 g | 5 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 1 g | 1 g | 6 % |
| SÓDIO | 55 mg | 66 mg | 3 % |