



## DELICIA VEGANA / LANCHE ALESSANDRA MELO

Receita prática para um café, lanche ou ceia, proteico e vegano

 10 minutos 30 minutos 1 porção

## INGREDIENTES

- 1 unidade de banana prata crua [65 g]
- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos crua [15 g]
- 50 ml de leite de Amêndoas ou 50 ml de leite de soja [sabor à gosto]
- 1 colher de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante [5 g]
- 1 colher de sopa de semente de chia
- 1 porção de mix de Castanhas Variadas [20 g]
- 1 unidade, sem caroço de ameixa seca, desidratada [10 g]

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Esmague a banana
- 2º Adicione todos os demais ingredientes e misture bem
- 3º Dica: Antes de ingerir deixe descansar na geladeira por pelo menos 30 minutos. Caso deseje pode deixar de um dia para o outro na geladeira e consumir geladinho (fica mais pastoso nesta opção)
- 4º Caso ache muito pastoso e deseje deixar mais líquido só acrescentar mais água ou leite vegetal (à gosto)

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (120 g)	% DDR
ENERGIA	189 kcal	227 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	25 g	30 g	10 %
PROTEÍNA	6 g	7 g	9 %
GORDURA	9 g	11 g	21 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	5 g	21 %
SÓDIO	99 mg	119 mg	5 %