Amanda Jacinto
Nutricionista · 85706

OVERNIGHT OATS COM WHEY

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

10 minutos
2 horas e 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)
- 30 gramas de leite de soja vegetal enriquecido ou leite desnatado
- 1 colher de sobremesa rasa de pasta de amendoim (14 g)
- 1 sachê de whey protein concentrado (30 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Esmague a banana
2º Adicione o leite vegetal, a proteína, a pasta de amendoim e o cacau, e misture bem
3º Por fim adicione a aveia, misture alé ficar numa consistência líquida opara pastosa
4º Se necessário coloque um pouco mais de leite ou água
5º Se necessário coloque um pouco mais de leite ou água
6º Misture tudo e guarde na geladeira descansando por pelo menos 30 minutos, pode deixar de um dia para o outro. Quanto mais tempo descansando mais firme.
7º Adicione frutas ou sementes como toppings. Bom apetite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (120 g)	% DDR
ENERGIA	219 kcal	263 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	23 g	27 g	9 %
PROTEÍNA	18 g	21 g	28 %
GORDURA	7 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	14 %
SÓDIO	91 mg	109 mg	5 %