



OVERNIGHT COM CACAU!

 5 minutos 2 horas 3 porções

INGREDIENTES

- 1 garrafa de leite de coco [200 g]
- 70 gramas de chia [4 colher sopa]
- 4 colheres de sopa de mel de abelha [60 g]
- 1 colher de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante [5 g]
- 1 colher de chá de extrato de baunilha [4 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misturar bem todos os ingredientes
- 2º Dividir em 3 porções [em potes de sobremesa]
- 3º Levar para gelar por 2h

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [113 g]	% DDR
ENERGIA	292 kcal	330 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	28 g	32 g	11 %
PROTEÍNA	5 g	5 g	7 %
GORDURA	19 g	22 g	40 %
GORDURAS SATURADAS	11 g	12 g	57 %
FIBRA ALIMENTAR	7 g	8 g	31 %
SÓDIO	13 mg	14 mg	1 %