



## OVERNIGHT OATS HIPER

### INGREDIENTES

- 20 gramas de semente de chia
- 15 gramas de pasta de amendoim
- 20 gramas de amendoim moído
- 70 gramas de iogurte natural
- 70 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
- 30 gramas de proteína vegetal

### 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	237 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	14 g	5 %
PROTEÍNA	8 g	11 %
GORDURA	17 g	31 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	28 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	13 %
SÓDIO	64 mg	3 %