



OVERNIGHT OATS CON CACAHUETES Y CACAO

Esta receta es una forma práctica y rápida de preparar copos de avena, en los que se hidratan durante la noche y se suavizan. Al día siguiente, se le puede agregar fruta u otros elementos, al gusto - en este caso se le agregó crema de cacahuete y plátano.

 5 minutos

 10 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 Vaso de bebida de soja 0% azúcares [Hacendado] [125 g] o 1/2 Vaso de bebida de arroz sin azúcares [Hacendado] [125g] o 1 vaso pequeño de leche, semidesnatada, pasteurizada [113 g]
- 1 cucharada de café colmada de cacao en polvo [4 g]
- 10 gramos de crema de cacahuete
- 1 unidad mediana de plátano, crudo [150 g]
- 1/2 porción de suplemento de proteína de suero de leche de chocolate 100% Whey Zumub [15 g]
- 3 cucharadas soperas de avena, cruda [39 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezclar los copos de avena, medio plátano machacado, el cacao, el líquido (bebida vegetal sin azúcares o leche) en un bol y dejar que la avena se remoje durante la noche en el refrigerador. También se le puede añadir una cucharadita de semillas de chía.
- 2º Al día siguiente, servir las gachas con rodajas de plátano y la crema de cacahuete.
- 3º Opcional: con la proteína podemos hacer dos cosas. O bien la añadimos en el primer paso o bien a la hora de servirla hacemos un sirope añadiéndole unas gotas de agua y mezclando bien hasta que tenga textura de crema.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [272 g]	% DDR
ENERGÍA	156 kcal	425 kcal	21 %
PROTEÍNA	9 g	24 g	48 %
H. CARBONO	21 g	56 g	22 %
AZÚCARES	9 g	23 g	26 %
GRASA	4 g	11 g	15 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	7 g	28 %
SODIO	49 mg	134 mg	6 %