

Overnight Oats

Ingredientes

ou

1 unidade pequena de iogurte natural (140 g)

ou

17 gramas de semente de chia

ou

2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos (30 g)

ou

1 unidade grande, d'Água de banana (90 g)

ou

1 colher de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante (5 g)

ou

1 dosador de whey protein concentrado sabor chocolate Dux Nutrition (30 g)

Método de preparo

1

Em uma vasilha, amasse a banana

2

Misture os demais ingredientes até chia absorver bem o líquido

3

Coloque a mistura em um recipiente, misture e leve a geladeira por 24h