



## OVERNIGHT OATS DE CACAU COM BANANA

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 [65 g]
- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos crua [15 g]
- 1 unidade pequena de iogurte natural [140 g]
- 1 colher de sopa de cacau em pó [5 g]
- 1 colher de sobremesa rasa de pasta de amendoim [14 g] **ou** 1 colher de sopa de doce de leite cremoso [25 g]
- 1 colher de sopa de mel [15 g]
- 1 unidade média de banana para picar [118 g] **ou** 1 unidade média de kiwi para pôr em cima [76 g]

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Esmague a banana
- 2º Adicione o iogurte, a pasta de amendoim e o cacau, e misture bem
- 3º Por fim adicione a aveia, misture até ficar numa consistência líquida ou para pastosa
- 4º Se necessário coloque um pouco mais iogurte
- 5º 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.
- 6º Adicione frutas [Banana] ou sementes como toppings. Bom apetite!

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [120 g]	% DDR
ENERGIA	114 kcal	137 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	20 g	25 g	8 %
PROTEÍNA	4 g	4 g	6 %
GORDURA	3 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	11 %
SÓDIO	35 mg	42 mg	2 %