



OVERNIGHT OATS PROTEICO DE CACAU COM BANANA

 10 minutos 2 horas e 30 minutos

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 de mel [9 g]
- 1/2 unidade média de kiwi [38 g] **ou** 3 unidades pequenas de morango cru picados para colocar em cima [21 g] **ou** 1/2 unidade de banana prata crua picada para colocar em cima [33 g]
- 20 gramas de whey Protein Concentrado

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Esmague a banana
- 2º Adicione o iogurte, whey, mel e o cacau, e misture bem
- 3º Por fim adicione a aveia, misture até ficar numa consistência líquida para pastosa
- 4º Misture tudo e guarde na geladeira em um potinho fechado, descansando por pelo menos 30 minutos, pode deixar de um dia para o outro. Quanto mais tempo descansando mais firme.
- 5º Quando for consumir, adicione as frutas [Banana ou Kiwi ou Morango] como toppings. Bom apetite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	118 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	17 g	6 %
PROTEÍNA	9 g	12 %
GORDURA	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	8 %
SÓDIO	26 mg	1 %