



OVERNIGHT OATS COM CACAU

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 prata crua (65 g)
- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos crua (15 g)
- 30 gramas de leite de Amêndoa ou 30 gramas de leite de soja (todos sabores), enriquecido ou 50 gramas de iogurte sem lactose magro, natural
- 1 colher de sopa de cacau, pó seco, sem açúcar (5 g)
- 1 colher de sobremesa rasa de pasta de amendoim (14 g)
- 0.6 colheres de sopa de semente de chia Mundo Verde Seleção (10 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Deixe a chia de molho no iogurte ou leite durante 1 hora. Esmague ou pique a banana
- 2º Adicione o leite vegetal ou iogurte com a chia, a pasta de amendoim e o cacau, e misture bem
- 3º Por fim adicione a aveia, misture até ficar numa consistência líquida opara pastosa
- 4º Se necessário coloque um pouco mais de leite ou água
- 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 outras frutas de sua preferência ou sementes como toppings.
- 7º Bom apetite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (120 g)	% DDR
ENERGIA	179 kcal	214 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	25 g	30 g	10 %
PROTEÍNA	7 g	8 g	11 %
GORDURA	8 g	9 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	5 g	21 %
SÓDIO	59 mg	70 mg	3 %