



OVERNIGHT OATS DE BANANA COM CANELA E LEITE VEGETAL

Uma ótima opção para seu café da manhã, lanche ou pré treino.

 10 minutos 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos (30 g)
- 100ml de leite vegetal de amêndoa ou aveia ou coco
- 5 gramas de sementes de chia
- 65 gramas de banana, crua
- 1 pitada de canela

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misturar o leite vegetal, a aveia e a semente de chia.
- 2º Em seguida, pegue um pote com tampa e coloque uma camada da mistura, acrescente a fruta, cobrir com o restante da mistura.
- 3º Tampar e deixar descansar em geladeira para ser consumido no outro dia.
- 4º Finalize com a fruta e canela em pó.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (201 g)	% DDR
ENERGIA	179 kcal	360 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	20 g	40 g	13 %
PROTEÍNA	4 g	8 g	10 %
GORDURA	11 g	22 g	40 %
GORDURAS SATURADAS	8 g	16 g	73 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	8 g	32 %
SÓDIO	25 mg	51 mg	2 %