



OVERNIGHT OATS

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** 30 gramas de leite em pó desnatado **ou** 40 gramas de leite de vaca desnatado
- 1 colher de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante [5 g] **ou** 1 colher de sopa de chocofamily
- 1 colher de sobremesa rasa de pasta de amendoim [14 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Esmague a banana
- 2º Adicione o leite vegetal, a pasta de amendoim e o cacau ou chocofamily, e misture bem
- 3º Por fim adicione a aveia, misture até ficar numa consistência líquida ou 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 frutas ou sementes como toppings. Bom apetite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (120 g)	% DDR
ENERGIA	193 kcal	232 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	28 g	34 g	11 %
PROTEÍNA	8 g	10 g	13 %
GORDURA	7 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	5 g	21 %
SÓDIO	87 mg	105 mg	4 %