



OVERNIGHT OATS DE CACAU PROTEICO

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 soja vegetal enriquecido
- 1 colher de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante (5 g)
- 1 colher de sobremesa rasa de pasta de amendoim (14 g)
- 2 scoob de proteína vegetal (30g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Esmague a banana
- 2º Adicione o leite vegetal, a proteína, a pasta de amendoim e o cacau, e misture bem
- 3º Por fim adicione a aveia, misture até ficar numa consistência líquida para pastosa
- 4º Se necessário coloque um pouco mais de leite ou água
- 5º Se necessário coloque um pouco mais de leite ou água
- 6º 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.
- 7º Adicione frutas ou sementes como toppings. Bom apetite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (120 g)	% DDR
ENERGIA	213 kcal	255 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	22 g	26 g	9 %
PROTEÍNA	20 g	24 g	32 %
GORDURA	7 g	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	6 g	25 %
SÓDIO	63 mg	76 mg	3 %