



OVERNIGHT OATS DE CACAU COM BANANA COM DOCE DE LEITE OU PASTA DE AMENDOIM

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 (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 rasa de pasta de amendoim (14 g) **ou** 1 colher de sopa de doce de leite cremoso (25 g)
- 1 colher de sopa de mel (15 g)
- 1 unidade média de banana para picar (118 g) **ou** 1 unidade média de kiwi para pôr em cima (76 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Esmague a banana
- 2º Adicione o iogurte, a pasta de amendoim e o cacau, e misture bem
- 3º Por fim adicione a aveia, misture até ficar numa consistência líquida ou pastosa
- 4º Se necessário coloque um pouco mais iogurte
- 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 (Banana) ou sementes como toppings. Bom apetite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (120 g)	% DDR
ENERGIA	114 kcal	137 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	20 g	25 g	8 %
PROTEÍNA	4 g	4 g	6 %
GORDURA	3 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	11 %
SÓDIO	35 mg	42 mg	2 %