






## OVERNIGHT OATS SEM LACTOSE

Receita prática para um café, lanche ou ceia, proteico;

-  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 ou chia (15 g)
- 30 ml de leite de Amêndoa ou outra bebida vegetal da preferência ou 30ml de leite de soja,

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Adicione o leite vegetal escolhido junto a aveia ou a chia, em um recipiente com tampa e deixe na geladeira por volta de 01h até forma um creme consistente; ou pode ser preparado na noite anterior também.
- 2º Após a base pronta , adicione frutas ou sementes como toppings ( castanhas, damasco, ameixa seca, nozes com moderação) . É um ótimo lanche prático para levar ou consumir em seus lanches do dia;

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (120 g)	% DDR
ENERGIA	125 kcal	150 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	25 g	30 g	10 %
PROTEÍNA	3 g	4 g	5 %
GORDURA	2 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	13 %
SÓDIO	7 mg	9 mg	0 %