



OVERNIGHT OATS COM WHEY

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 ou leite desnatado
- 1 colher de sobremesa rasa de pasta de amendoim [14 g]
- 1 sachê de whey protein concentrado [30 g]

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 ou 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	219 kcal	263 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	23 g	27 g	9 %
PROTEÍNA	18 g	21 g	28 %
GORDURA	7 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	14 %
SÓDIO	91 mg	109 mg	5 %