






## OVERNIGHT OATS CACAU E BANANA

Receita prática para um café, lanche ou ceia.

-  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)
- 1 unidade pequena de iogurte desnatado (140 g)
- 1 colher de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante (5 g)
- 1 colher de sobremesa rasa de pasta de amendoim (14 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 para pastosa
- 4º 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.
- 5º Adicione frutas ou sementes como toppings. Bom apetite!

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (120 g)	% DDR
ENERGIA	124 kcal	148 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	18 g	22 g	7 %
PROTEÍNA	6 g	8 g	10 %
GORDURA	4 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	11 %
SÓDIO	73 mg	87 mg	4 %