

## OVERNIGHT OATS DE PASTA DE AMENDOIM

 6 horas

 6 horas

 1 porção

### INGREDIENTES

- 150 gramas de leite de coco, ou amêndoas, ou castanha, ou vaca.
- 1 colher de sopa de semente de chia
- 2 colheres de sopa cheias de pasta de amendoim [74 g]
- 1 colher de sopa cheia de açúcar mascavo ou demerara [19 g]
- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos crua [15 g]
- 1 unidade de banana prata crua [65 g]

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º No fundo do pote de vidro, misturar o leite, a chia, a pasta de amendoim, o açúcar e a aveia.
- 2º Deixar na geladeira durante toda a noite e adicionar a banana picada ou amassada no dia seguinte, misturando com o restante dos ingredientes. Deixar descansar na geladeira de um dia para o outro.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (353 g)	% DDR
ENERGIA	305 kcal	1078 kcal	54 %
CARBOIDRATOS	23 g	80 g	27 %
PROTEÍNA	8 g	30 g	40 %
GORDURA	22 g	79 g	143 %
GORDURAS SATURADAS	10 g	37 g	167 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	19 g	75 %
SÓDIO	103 mg	363 mg	15 %