

## Overnight Oats de Pasta de Amendoim

🕒 Preparação 6 horas ⌚ Total 6 horas 1 porção

### Ingredientes

ou

150 gramas de leite de coco, ou amêndoas, ou castanha, ou vaca.

ou

1 colher de sopa de semente de chia

ou

2 colheres de sopa cheias de pasta de amendoim (74 g)

ou

1 colher de sopa cheia de açúcar mascavo ou demerara(19 g)

ou

1 colher de sopa cheia de aveia em flocos crua (15 g)

ou

1 unidade de banana prata crua (65 g)

### Método de preparo

1

No fundo do pote de vidro, misturar o leite, a chia, a pasta de amendoim, o açúcar e a aveia.

2

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.