



OVERNIGHT OATS

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] **ou** 1/2 unidade grande, espada de manga [110 g] **ou** 12 unidades grandes de morango cru [240 g] **ou** 2 fatias médias de abacaxi cru [150 g]
- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos crua [15 g] **ou** 1 colher de sopa cheia de sementes de chia [15 g]
- 150 ml de leite de Amêndoa **ou** 150 ml de leite de soja [todos sabores], enriquecido **ou** 1 unidade pequena de iogurte natural [140 g] **ou** 170 ml de leite de vaca semidesnatado
- 1 colher de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante [5 g] **ou** 2 colheres de chá de condimento, canela, pó [5 g]
- 1 colher de sobremesa rasa de pasta de amendoim [14 g] **ou** 1 colher de sopa cheia de geleia de frutas [34 g] **ou** 1 colher de sopa de doce de leite cremoso [25 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Esmague a banana
- 2º Adicione o leite vegetal, a pasta de amendoim e o cacau, e misture bem
- 3º Por fim adicione a aveia, misture até ficar numa consistência líquida opara 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	90 kcal	108 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	13 g	16 g	5 %
PROTEÍNA	3 g	4 g	5 %
GORDURA	3 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	13 %
SÓDIO	28 mg	34 mg	1 %