



PAPAS DE AVEIA ADORMECIDAS (OVERNIGHT VEGAN)

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de flocos de aveia (20 g)
- 75 ml de bebida vegetal sem açúcar
- 1 unidade média de banana (ou outra peça de fruta)
- 2 colheres de sopa de iogurte Natural/ de soja Sem Açúcares (50 g)
- Canela moída a gosto
- 10 gramas de amêndoa/ caju ou 1 colher de sobremesa de manteiga de amendoim (10 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Numa fundo de uma chávena, colocar a aveia e depois o leite (corresponde a aproximadamente 6 colheres de sopa de leite)
- 2º Juntar a meia banana picada por cima e distribuir as colheres de iogurte
- 3º Coloque a outra metade da banana por cima do iogurte, em rodela, e polvilhe com canela
- 4º Termine com as amendoas partidas em cima
- 5º Deixar no frigorífico durante a noite, ou durante umas 2 horas, de forma ao leite incorporal na aveia e formar as papas

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (227 g)	% DR
ENERGIA	108 kcal	245 kcal	12 %
PROTEÍNA	5 g	11 g	22 %
H. CARBONO	13 g	28 g	11 %
AÇÚCARES	7 g	17 g	19 %
GORDURA	4 g	9 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	20 %
SÓDIO	13 mg	29 mg	1 %