



OVERNIGHT OATS (CÓPIA)

Receita prática para um café, lanche ou ceia.

 10 minutos 30 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de banana prata crua (65 g) **ou** 4 unidades médias de morango (48 g) **ou** 6 unidades médias de uva Itália crua (48 g)
- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos crua (30 g)
- 1 copo duplo cheio de leite de vaca desnatado (240 g)
- 1 colher de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante (5 g)
- 1 colher de chá de adoçante Xilitol Family® Vitafor (3 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Esmague a banana
- 2º Adicione o leite, o cacau e o adoçante e misture bem
- 3º Por fim adicione a aveia, misture até ficar numa consistência líquida para pastosa
- 4º Se necessário coloque um pouco mais de leite ou aveia.
- 5º 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.
- 6º Adicione frutas ou sementes como toppings. Bom apetite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (331 g)	% DDR
ENERGIA	78 kcal	258 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	13 g	44 g	15 %
PROTEÍNA	5 g	17 g	22 %
GORDURA	1 g	4 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	22 %
SÓDIO	33 mg	110 mg	5 %