



## OVERNIGHT OATS PROTEICO NUTRI JB

Receita prática para um café, lanche ou ceia, proteico

-  10 minutos
-  2 horas e 30 minutos
-  1 porção

## INGREDIENTES

- 1 unidade de banana
- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos crua [15 g]
- 30 ml de leite de vaca integral **ou** 30 ml de leite de Amêndoa **ou** 30 ml de leite de soja
- 1 colher de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante [5 g]
- 1 colher de sobremesa rasa de pasta de amendoim [14 g]
- 1 dosador de whey protein [opcional]

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Esmague a banana
- 2º Adicione o leite vegetal, a pasta de amendoim, whey [opcional] e o cacau, 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 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	221 kcal	265 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	24 g	29 g	10 %
PROTEÍNA	18 g	21 g	28 %
GORDURA	8 g	9 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	5 g	19 %
SÓDIO	85 mg	102 mg	4 %