



OVERNIGHT OATS

Receita prática para um café, lanche ou ceia, proteico e vegano

 10 minutos 40 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de banana prata crua [65 g]
- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos crua [15 g]
- 30 gramas de leite de Amêndoa ou 30 gramas de leite de soja [todos sabores], enriquecido
- 1 colher de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante [5 g]
- 1 colher de sobremesa rasa de pasta de amendoim [14 g]
- 20 gramas de chia

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 e a chia misture até ficar numa consistência líquida para pastosa
- 4º Se necessário coloque um pouco mais de leite ou água
- 5º Misture tudo e guarde na geladeira em um pote de vidro ou plástico individual 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!
- 7º Outro modo de preparo: Pode-se também apenas colocar a aveia e a chia em um pote individual cobrindo com leite vegetal e colocar qualquer outra fruta por cima. Levar à geladeira.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (120 g)	% DDR
ENERGIA	174 kcal	209 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	23 g	28 g	9 %
PROTEÍNA	6 g	8 g	10 %
GORDURA	8 g	10 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	5 g	18 %
SÓDIO	53 mg	63 mg	3 %