



OVERNIGHT OATS / BANANA COM CACAU, AVEIA E LEITE VEGETAL

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

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

INGREDIENTES

- 1 unidade de banana prata crua [65 g]
- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos crua [15 g]
- 250ml de leite de Amêndoas ou outro de sua preferência
- 1 colher de sopa de cacau [mínimo 70%]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Esmague a banana
- 2º Adicione o leite vegetal e o cacau. Misture bem
- 3º Por fim adicione a aveia, misture até ficar numa consistência líquida pastosa
- 4º Se necessário coloque um pouco mais de leite ou água
- 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 grãos ou sementes à gosto. Bom apetite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (300 g)	% DDR
ENERGIA	79 kcal	238 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	10 g	31 g	10 %
PROTEÍNA	3 g	8 g	10 %
GORDURA	4 g	12 g	22 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	7 g	26 %
SÓDIO	1 mg	2 mg	0 %