



## OVERNIGHT OATS DE BANANA

 10 minutos 2 horas e 30 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 amêndoa
- 1 colher de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante [5 g]
- 1 colher de sobremesa rasa de pasta de amendoim [14 g]
- 1 Colher de sobremesa de chia [8 g]
- 70 gramas de iogurte natural integral

## 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, o iogurte e a chia, misture até ficar numa consistência líquida para pastosa
- 4º Se necessário coloque um pouco mais de leite ou água
- 5º Após misturar tudo, guarde na geladeira para descansar por pelo menos 30 minutos. Idealmente, deixe de um dia para o outro.
- 6º Adicione frutas, granola ou sementes como toppings.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [120 g]	% DDR
ENERGIA	154 kcal	185 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	21 g	26 g	9 %
PROTEÍNA	6 g	7 g	9 %
GORDURA	7 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	14 %
SÓDIO	51 mg	61 mg	3 %