



## OVERNIGHT OATS (CÓPIA)

Receita prática para um café, lanche ou ceia, proteico

 10 minutos

 2 horas e 30 minutos

 1 porção

## INGREDIENTES

- 100 gramas de banana prata crua **ou** 100 gramas de morango **ou** 1 unidade média de maçã (130 g) **ou** 100 gramas de manga
- 3 colheres de sopa cheias de aveia em flocos crua (45 g)
- 300 gramas de leite de vaca integral **ou** 1 unidade média de iogurte (200 g)
- 1 colher de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante (5 g) **ou** 1 colher de chá de condimento, canela, pó (3 g) **ou** 10 gramas de polpa do coco, desidratado, sem adoçante
- 2 colheres de sobremesa rasas de pasta de amendoim (28 g)

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º pique a fruta
- 2º Adicione o leite, a pasta de amendoim e o cacau ou o coco ralado ou canela, 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 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 Bom apetite!

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (150 g)	% DDR
ENERGIA	144 kcal	215 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	18 g	27 g	9 %
PROTEÍNA	5 g	8 g	10 %
GORDURA	7 g	10 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	16 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	4 g	16 %
SÓDIO	55 mg	82 mg	3 %