



OVERNIGHT OATS PROTEICO

Receita prática para um café, lanche ou ceia, proteico

 10 minutos

 2 horas e 30 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de banana prata crua (65 g) **ou** 50 gramas de manga **ou** 5 unidades médias de morango (60 g)
- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos crua (15 g)
- 1 unidade pequena de iogurte natural (140 g) **ou** 1 unidade pequena de iogurte desnatado (140 g)
- 1 colher de semente de chia
- 20 gramas de whey protein concentrado

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Esmague ou corte em pedaços a banana
- 2º Adicione a aveia e a chia, misture até ficar numa consistência pastosa
- 3º Guarde na geladeira descansando por pelo menos 30 minutos, pode deixar de um dia para o outro. Quanto mais tempo descansando mais firme.
- 4º Pode adoçar com mel de abelha
- 5º Granola por cima, fica delícia!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (120 g)	% DDR
ENERGIA	115 kcal	139 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	13 g	16 g	5 %
PROTEÍNA	10 g	12 g	16 %
GORDURA	3 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	6 %
SÓDIO	57 mg	68 mg	3 %