

BAKED OATS

 20 horas
 0.9 porção

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos [30 g]
- 1 unidade de banana prata crua [65 g] ou 1 unidade pequena de maçã Fuji com casca crua [80 g] ou 10 unidades médias de morango [120 g]
- 50 ml de leite de vaca desnatado
- 10 gramas de chocolate meio amargo
- 1 medidor de whey Protein concentrado [15 g]
- 1 colher de chá de fermento químico em pó [3g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amasse a banana ou finalize com uma opção de fruta por cima após pronto
- 2º Misture bem com todos os ingredientes
- 3º Leve ao forno ou airfryer a 180° por volta de 15-20 minutos

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [205 g]	% DDR
ENERGIA	148 kcal	304 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	23 g	47 g	16 %
PROTEÍNA	10 g	21 g	27 %
GORDURA	3 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	5 g	21 %
SÓDIO	175 mg	360 mg	15 %