

Overnight Oats

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

🕒 Preparação 10 minutos ⌚ Total 2 horas e 30 minutos 1 porção

Ingredientes

ou

1 unidade de banana prata crua (65 g)

ou

1 colher de sopa cheia de aveia em flocos crua (15 g)

ou

30 gramas de leite de Amêndoa

ou

30 gramas de leite de soja (todos sabores), enriquecido

ou

1 colher de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante (5 g)

ou

1 colher de sobremesa rasa de pasta de amendoim (14 g)

Método de preparo

1

Esmague a banana

2

Adicione o leite vegetal, a pasta de amendoim e o cacau, e misture bem

3

Por fim adicione a aveia, misture até ficar numa consistência líquida ou para pastosa

4

Se necessário coloque um pouco mais de leite ou água

5

Se necessário coloque um pouco mais de leite ou água

6

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.

7

Adicione frutas ou sementes como toppings. Bom apetite!