



OVERNIGHT OATS (CÓPIA)

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

 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 soja (todos sabores), enriquecido
- 1 colher de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante (5 g)
- 1 colher de sobremesa rasa de pasta de amendoim (14 g)

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, misture até ficar numa consistência líquida opara pastosa
- 4º Se necessário coloque um pouco mais de leite ou água
- 5º Se necessário coloque um pouco mais de leite ou água
- 6º 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.
- 7º Adicione frutas ou sementes como toppings. Bom apetite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (120 g)	% DDR
ENERGIA	179 kcal	215 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	26 g	31 g	10 %
PROTEÍNA	6 g	8 g	10 %
GORDURA	8 g	9 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	5 g	21 %
SÓDIO	57 mg	68 mg	3 %