

OVERNIGHT OATS DE BANANA COM CHOCOLATE E LEITE EM PÓ

 20 horas

Receita de Overnight Oats de Banana com Chocolate e Leite em pó deliciosa feita com leite em pó, Cacau em Pó, Aveia Flocos, água, mel, banana e amendoim

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos [30 g]
- 3 colheres de sopa cheias de leite em pó [30 g]
- 10 gramas [1 colher de sopa rasa] de cacau, pó seco, sem adoçante
- 1 xícara de chá de água
- 1 unidade de banana
- 10 gramas [1 colher de sopa rasa] de amendoim sem sal **ou** 10 gramas de amêndoa **ou** 10 gramas de castanha de caju

MÉTODO DE PREPARO

- 1.º Em um recipiente de vidro com tampa, misture bem Aveia em flocos, o Leite em pó e o cacau em pó. Adicione a água, o mel e misture bem.
- 2.º Adicione a banana e o amendoim, reservando um pouco para colocar em cima.
- 3.º Em um recipiente de vidro com tampa, misture bem Aveia em flocos, o Leite NINHO Adulto e o cacau em pó. Adicione a água, o mel e misture bem. 2. Adicione a banana e o amendoim, reservando um pouco para colocar em cima. 3. Tampe bem e leve para a geladeira até o dia seguinte. Sirva
- 4.º 3. Tampe bem e leve para a geladeira até o dia seguinte. Sirva

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	104 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	14 g	5 %
PROTEÍNA	5 g	6 %
GORDURA	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	10 %
SÓDIO	29 mg	1 %