

Overnigh oats de banana

Receita ótima para o café ou lanche da manhã, e lanche da tarde. Você pode variar as frutas e ainda deixar a receita mais proteica, adicionando 1 scoop de whey na mistura.

3 porções

Ingredientes

ou	ou
60 gramas de leite de vaca desnatado	170 gramas de iogurte natural desnatado
ou	ou
1 colher de semente de chia (10 g)	1 colher de sopa de mel (15 g)
ou	ou
1 colher de sopa de semente de linhaça (10 g)	1 colher de sopa rasa de uva passa (10 g)
ou	ou
1 colher de sopa cheia de aveia em flocos (15 g)	1 unidade de banana nanica crua (100 g)

Método de preparo

- 1
Misture o leite com as sementes de chia e linhaça e a aveia. Deixe descansar por 10 minutos na geladeira.
- 2
Misture o leite com as sementes de chia e linhaça e a aveia. Deixe descansar por 10 minutos na geladeira.
- 3
Pique a banana e adicione nessa mistura.
- 4
Pique a banana e adicione nessa mistura.
- 5
Junte o iogurte com o mel e despeje na mistura também.
- 6
Junte o iogurte com o mel e despeje na mistura também.
- 7
Adicione as uva passas e deixe a mistura descansar de um dia para o outro.
- 8
Sirva.