



OVERNIGHT OATS (AVEIA AMANHECIDA)

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]
- 1 colher de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante [5 g]
- 1 colher de sobremesa rasa de pasta de amendoim [14 g]
- 1/2 unidade pequena de iogurte natural [70 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Esmague a banana
- 2º Adicione o iogurte, a pasta de amendoim e o cacau, e misture bem
- 3º Por fim adicione a aveia, misture até ficar numa consistência líquida para pastosa
- 4º Se necessário coloque um pouco mais de leite ou água
- 5º 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.
- 6º Adicione frutas ou sementes como toppings. Bom apetite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (120 g)	% DDR
ENERGIA	150 kcal	180 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	20 g	24 g	8 %
PROTEÍNA	6 g	7 g	10 %
GORDURA	7 g	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	4 g	16 %
SÓDIO	60 mg	72 mg	3 %