



OVERNIGHT OATS PROTEICO

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]
- 1/2 unidade pequena de iogurte natural [70 g]
- 20 gramas de whey protein concentrado

MÉTODO DE PREPARO

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

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (120 g)	% DDR
ENERGIA	143 kcal	171 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	20 g	23 g	8 %
PROTEÍNA	11 g	14 g	18 %
GORDURA	3 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	4 g	14 %
SÓDIO	44 mg	53 mg	2 %