






OVERNIGHT OATS DE CACAU COM BANANA PROTEICO (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 (65 g)
- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos crua (15 g)
- 1 unidade pequena de iogurte natural (140 g)
- 1 colher de sopa de cacau em pó (5 g)
- 1 colher de sobremesa rasa de pasta de amendoim (14 g)
- 1 colher de sopa de mel (15 g)
- 1 unidade média de banana para picar (118 g)
- 1 dosador de whey protein (30 g)

MÉTODO DE PREPARO

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

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (120 g)	% DDR
ENERGIA	136 kcal	164 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	19 g	23 g	8 %
PROTEÍNA	10 g	12 g	15 %
GORDURA	4 g	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	10 %
SÓDIO	57 mg	68 mg	3 %