



## 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 %   |