

OVERNIGHT OATS DE PASTA DE AMENDOIM SILK

🕒 6 horas

🕒 6 horas

🍴 1 porção

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de semente de chia
- 2 colheres de sopa cheias de pasta de amendoim (74 g)
- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos crua (15 g)
- 1 unidade de banana prata crua (65 g)
- 150ml de leite Silk de amendoas, coco, castanha de caju ou de chocolate
- 10 gramas de cacau
- 10 gramas de polpa do coco, desidratado, adoçado, ralado

MÉTODO DE PREPARO

- 1º No fundo do pote de vidro, misturar o leite, a chia, a pasta de amendoim, chia e a aveia, coloque pedaços de banana ou manga picada dentro da mistura, em cima salpique o cacau e coco ralado;
- 2º Deixar na geladeira durante toda a noite e consumir dia seguinte.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (354 g)	% DDR
ENERGIA	225 kcal	798 kcal	40 %
CARBOIDRATOS	19 g	66 g	22 %
PROTEÍNA	8 g	28 g	37 %
GORDURA	15 g	53 g	96 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	12 g	55 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	18 g	72 %
SÓDIO	124 mg	439 mg	18 %