



OVERNIGHT OATS DE CACAU PROTEICO/ HIPERTROFIA

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)
- 30 ml de leite de soja vegetal enriquecido **ou** 30ml de leite de vaca desnatado
- 1 colher de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante (5 g)
- 1 colher de sobremesa rasa de pasta de amendoim (14 g)
- 2 scoob de proteína vegetal (30g) **ou** 60 gramas de WHEY PROTEIN ISOLADO (1KG) - GROWTH SUPPLEMENTS

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Esmague a banana
- 2º Adicione o leite vegetal, a proteína, a pasta de amendoim e o cacau, e misture bem
- 3º Por fim adicione a aveia, misture até ficar numa consistência líquida opara pastosa
- 4º Se necessário coloque um pouco mais de leite ou água
- 5º Se necessário coloque um pouco mais de leite ou água
- 6º 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.
- 7º Adicione frutas ou sementes como toppings. Bom apetite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (120 g)	% DDR
ENERGIA	227 kcal	272 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	20 g	25 g	8 %
PROTEÍNA	27 g	33 g	44 %
GORDURA	6 g	7 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	5 g	19 %
SÓDIO	91 mg	109 mg	5 %