

Over night oats Rasayana

Super intestino

🕒 Preparação 10 minutos 🕒 Total 5 horas 🍽️ 2 porções

Ingredientes

ou

4 colheres de sopa de aveia em flocos crua [20 g]

ou

4 colheres de sopa de coco ralado

ou

1/2 xícara de leite de coco

ou

2 colher de sopa de semente de chia

ou

1 colher de chá de condimento, canela, pó [3 g]

ou

1 colher medida de colágeno hidrolisado em pó

Método de preparo

1

Em um pote pequeno de cerâmica ou vidro, coloque 2 colheres de aveia, um pouco da chia, 2 colheres de coco ralado e metade do leite de coco. Faça outra camada e cubra com coco. Se preferir adoce com banana.