



OVERNIGHT OATS PROTEICO COM PASTA DE AMENDOIM

Receita prática para um café, lanche ou ceia, proteico

-  10 minutos
-  2 horas e 30 minutos
-  1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de banana prata crua (65 g) **ou** 50 gramas de manga **ou** 5 unidades médias de morango (60 g)
- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos crua (15 g)
- 1 unidade pequena de iogurte natural (140 g) **ou** 1 unidade pequena de iogurte desnatado (140 g)
- 20 gramas de pasta de Amendoim **ou** 20 gramas de amendoim, todos os tipos, torrado, sem sal
- 15 gramas de whey protein
- 10 gramas de sementes de chia

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Esmague ou corte em pedaços a fruta desejada
- 2º Adicione a aveia, iogurte, whey e a chia, misture até ficar numa consistência pastosa
- 3º Guarde na geladeira descansando por pelo menos 30 minutos, pode deixar de um dia para o outro. Quanto mais tempo descansando mais firme.
- 4º Adicionei a pasta de amendoim como se fosse uma cobertura ou no meio, do jeito que desejar
- 5º Adicionei a pasta de amendoim como se fosse uma cobertura
- 6º Adicionei a pasta de amendoim como se fosse uma cobertura

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (257 g)	% DDR
ENERGIA	153 kcal	394 kcal	20 %
CARBOIDRATOS	13 g	34 g	11 %
PROTEÍNA	10 g	26 g	34 %
GORDURA	7 g	18 g	33 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	8 g	31 %
SÓDIO	62 mg	159 mg	7 %