



OVERNIGHT OATS COM PSYLLIUM

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]
- 1 copo pequeno cheio de leite de vaca desnatado [165 g] ou 1 unidade pequena de iogurte natural desnatado [140 g]
- 1 colher de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante [5 g]
- 1/2 colher de sopa de psyllium [5 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Esmague a banana
- 2º Adicione o leite ou iogurte, psyllium e o cacau, e misture bem
- 3º Por fim adicione a aveia, misture até ficar numa consistência líquida para pastosa
- 4º 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.
- 5º Adicione frutas ou sementes como toppings. Bom apetite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [255 g]	% DDR
ENERGIA	79 kcal	202 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	16 g	40 g	13 %
PROTEÍNA	4 g	10 g	13 %
GORDURA	1 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	10 g	39 %
SÓDIO	35 mg	90 mg	4 %