



OVERNIGHT OATS PROTEICO

Receita prática para um café, lanche ou ceia, proteico

 10 minutos
 2 horas e 30 minutos
 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de banana **ou** 90 gramas de manga **ou** 1 unidade média de maçã Fuji com casca [130 g] **ou** 1 unidade média de kiwi [76 g]
- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos crua [15 g]
- 30 ml de leite de vaca integral **ou** 30 ml de leite de Amêndoas **ou** 30 ml de leite de soja
- 1 colher de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante [5 g]
- 1 colher de sobremesa rasa de pasta de amendoim [14 g] **ou** 14 unidades de amêndoas [14 g] **ou** 15 gramas de amendoim moído **ou** 6 unidades de castanha-de-caju [15 g]
- 1 dosador de whey protein

MÉTODO DE PREPARO

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

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (120 g)	% DDR
ENERGIA	190 kcal	228 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	20 g	25 g	8 %
PROTEÍNA	15 g	18 g	24 %
GORDURA	7 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	5 g	18 %
SÓDIO	50 mg	60 mg	3 %