

BOLACHINHAS DE BANANA E CANELA (ALESSANDRA MELO)

 5.9 Unidades

INGREDIENTES

- 100 gramas de aveia em flocos crua
- 1 unidade de banana nanica crua [100 g]
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó [3 g]
- 1 colher de chá de extrato de baunilha [4 g] OPCIONAL

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amasse a banana e misture com os outros ingredientes. Forme bolinha e achate-as. Coloque em uma forma e leve ao forno por 25 minutos a 250°C. Caso fique muito firme, pode adicionar mais meia banana, porque depende do tamanho da fruta.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (35 g)	% DDR
ENERGIA	244 kcal	85 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	45 g	16 g	5 %
PROTEÍNA	7 g	3 g	3 %
GORDURA	4 g	1 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	2 g	8 %
SÓDIO	3 mg	1 mg	0 %