Aline Barcelli
Nutricionista · 77687

BOLACHINHA DE MAÇÃ

INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa (50 gramas) de maçã
- 1 colher de sopa de mel (15 g)
- 1 e 1/2 colheres de sopa cheias de farinha de aveia (27 g)
- 1 colher de chá 5 gramas de manteiga de Coco
- 1/2 colher de sopa de fermento químico em pó (5 g)
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó (3 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º 1-Misture tudo em um recipiente. 2-Prepare as bolinhas em formato de cookie com o auxilio de uma colher ou outro formato que desejar e coloque-as em uma forma papel com manteiga. 3-Leve ao forno médio (180° C) por aproximadamente 15 minutos. 4--Observe se os cookies estão dourando. Rendem 7 bolachinhas

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	219 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	40 g	13 %
PROTEÍNA	4 g	6 %
GORDURA	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	17 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	20 %
SÓDIO	501 mg	21 %