Aline Barcelli
Nutricionista · 77687

BISCOITO DE BANANA COLORIDO COM BETERRABA

INGREDIENTES

- 1 unidade de banana prata crua (65 g)
- 3 colheres de sopa cheias, ralada de beterraba crua (48 g)
- 1 colher de sopa cheia de manteiga com sal (32 g)
- 5 colheres de sopa cheias de farinha de trigo (35 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Modo de preparo Cozinhar a beterraba e utilizar duas colheres de sopa da água do cozimento. Adicionar todos os ingredientes em uma tigela mexendo até criar uma consistência de massa. Sovar a massa e moldar conforme sua preferência. Colocar em uma assadeira levar ao forno pré aquecido, por 10 minutos ou até dourar.

2º Modo de preparo Cozinhar a beterraba e utilizar duas colheres de sopa da água do cozimento. Adicionar todos os ingredientes em uma tigela mexendo até criar uma consistência de massa. Sovar a massa e moldar conforme sua preferência. Colocar em uma assadeira levar ao forno pré aquecido, por 10 minutos ou até dourar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	248 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	27 g	9 %
PROTEÍNA	3 g	4 %
GORDURA	15 g	27 %
GORDURAS SATURADAS	9 g	40 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	8 %
SÓDIO	106 mg	4 %