



CROCANTES DE SÉSAMO

INGREDIENTES

- 1 unidade grande de banana [222 g]
- 1 chávena de sementes de sésamo [200g]
- 3 tiras de chocolate negro (aproximadamente 60% cacau) [75 g]
- 1 colher de sopa de óleo de coco [14 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º 1. Pré-aquecer o forno a 180 graus. 2. Numa tigela, misture a banana esmagada e as sementes de sésamo até formar uma massa. 3. Formar bolinhas com a massa e esmagá-las levemente para lhes dar forma de biscoito. 4. Coloque os biscoitos num tabuleiro com papel vegetal e leve ao forno 15 minutos. 5. Enquanto isso, derreter o chocolate no microondas com óleo de coco. 6. Retirar do forno e decorar com o chocolate derretido. 8. Deixe o chocolate arrefecer na geladeira por pelo menos 30 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	437 kcal	22 %
PROTEÍNA	10 g	20 %
H. CARBONO	21 g	8 %
AÇÚCARES	15 g	17 %
GORDURA	33 g	47 %
GORDURAS SATURADAS	10 g	49 %
FIBRA ALIMENTAR	8 g	31 %
SÓDIO	4 mg	0 %