



### COOKIE DE BANANA COM AVEIA

Cookie de Banana com Aveia de fácil preparo e delicioso!!

 10 minutos

 20 minutos

 12 porções

## INGREDIENTES

- 2 xícaras de chá de aveia (312 g)
- 130 gramas de gotas de chocolate
- 2.5 unidades de banana prata crua (163 g)

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma tigela, amasse a banana e misture com a aveia e as gotinhas de chocolate, molde em 12 biscoitos.
- 2º Asse no Forno a 180º graus por  $\pm 10$  minutos!
- 3º E está pronto seu biscoito!! Uma ótima opção para aqueles que não abandonam o biscoito ou gostam de um doce as vezes!!

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (50 g)	% DDR
ENERGIA	329 kcal	166 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	55 g	28 g	9 %
PROTEÍNA	10 g	5 g	7 %
GORDURA	10 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	7 g	4 g	14 %
SÓDIO	3 mg	1 mg	0 %