



COOKIES DE BANANA

 12 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades de banana prata crua (130 g)
- 2 colheres de sopa rasas de pasta de amendoim (40 g)
- 1 xícara de chá de aveia em flocos
- 1/2 xícara de farinha de aveia
- 1/2 colher de chá de fermento, em pó para assar, sódio baixo (3 g)
- OPCIONAL: Canela em pó (2 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amasse as bananas e misture todos os ingredientes
- 2º Umedeça as mãos e faça bolinhas e distribua sobre uma forma forrada com papel manteiga ou untada com óleo
- 3º Leve ao forno pré-aquecido a 180 graus por 15 a 20 minutos
- 4º Se for armazenar, espere esfriar bem.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (27 g)	% DDR
ENERGIA	292 kcal	79 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	45 g	12 g	4 %
PROTEÍNA	11 g	3 g	4 %
GORDURA	9 g	2 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	7 g	2 g	7 %
SÓDIO	59 mg	16 mg	1 %