



COOKIES FIT DE BANANA COM AVEIA

Receita saudável, sem açúcar refinado, rica em fibras e prática para o dia a dia. Ideal para lanches intermediários ou como pré-treino leve. Leva ingredientes simples, naturais e pode ser adaptada com castanhas ou gotas de chocolate 70%.

 5 horas
 10 horas
 6 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades de banana amassadas [160 g]
- 5 colheres de sopa cheias de aveia em flocos [75 g]
- 1 colher de sopa de óleo coco [14 g]
- 1 colher de chá de canela em pó [3 g]
- gotas de chocolate meio amargo [25 g] ou 1 colher de sopa rasa de uva passa [10 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Pré-aqueça o forno a 180 °C.
- 2º Em um bowl, amasse bem as bananas e misture com a aveia, óleo de coco, canela e os adicionais.
- 3º Modele os cookies com uma colher e disponha em uma forma untada ou com papel manteiga.
- 4º Asse por cerca de 15 minutos ou até dourar levemente.
- 5º Deixe esfriar e armazene em pote fechado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (33 g)	% DDR
ENERGIA	259 kcal	86 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	41 g	14 g	5 %
PROTEÍNA	6 g	2 g	3 %
GORDURA	9 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	2 g	7 %
SÓDIO	2 mg	1 mg	0 %