

COOKIE DE BANANA COM AVEIA

INGREDIENTES

- 1 unidade de banana prata
- 4 colheres de sopa cheias de aveia em flocos (60 g)
- Canela a gosto
- Opcional: gotinhas de chocolate 70% **ou** Opcional: uvas-passas

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amasse a banana com um garfo
- 2º Misture a aveia e a canela [a segunda podendo ser opcional]
- 3º Modele em formato de cookie e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 15 min

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	239 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	48 g	16 %
PROTEÍNA	8 g	11 %
GORDURA	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	7 g	26 %
SÓDIO	3 mg	0 %