

BISCOITINHO DE BANANA E AVEIA - VEGAN

Delicioso passa tempo

- 🕒 5 minutos
- 🕒 25 minutos
- 🍴 12 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades grandes, d' Água de banana [180 g]
- 1 xícara de chá de farelo de aveia, cru [94 g]
- 1 colher de sopa de óleo [8 g] - Usar de coco
- 1/2 colher de sopa de fermento químico em pó [5 g]
- 1 colher de sopa de condimento, canela, pó [8 g]
- 1/2 copo pequeno de uva passa [60 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Pré-aqueça o forno a 180°C. Em uma vasilha, coloque a banana amassada, a aveia em flocos finos, o óleo vegetal, o fermento, a canela e misture. Se gostar, adicione as uvas passas e as castanhas picadas. Misture bem, até ficar uniforme.
- 2º Coloque esta massa com o auxílio de duas colheres sobre uma assadeira forrada com papel manteiga, ou forma antiaderente levemente untada, e leve para assar por 20 minutos ou até ficarem bem sequinhos. Remova com cuidado do papel.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [24 g]	% DDR
ENERGIA	171 kcal	42 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	41 g	10 g	3 %
PROTEÍNA	6 g	1 g	2 %
GORDURA	4 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	7 g	2 g	7 %
SÓDIO	145 mg	35 mg	1 %