

GALLETAS DE AVENA Y PLÁTANO

 5 hours 15 hours 8 porciones

INGREDIENTS

- 1 unidad mediana of plátano, crudo [150 g]
- 2 cucharadas soperas of oat, raw [26 g]

COOKING METHOD

- 1º Enciendes el horno a 180g
- 2º Chafas el plátano con un tenedor
- 3º Agregas la avena en copos y mezclas bien.
- 4º Opcional: puedes añadirle 5 o 6 pasas de uva, pasas de arándanos, una pizca de canela o 5 o 6 unidades de fruto seco, o una cdta de cacao amargo.
- 5º Haces bolitas y las colocas en la placa de horno. Horneas de 10 a 15 minutos.

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORCIÓN [15 g]	% DRI
ENERGY	163 kcal	24 kcal	1 %
PROTEIN	5 g	1 g	1 %
CARBOHYDRATE	31 g	5 g	2 %
SUGARS	13 g	2 g	2 %
FAT	2 g	0 g	0 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	0 g	0 g	0 %
FIBER	4 g	1 g	2 %
SODIUM	1 mg	0 mg	0 %