

GALLETAS DE AVENA Y PLÁTANO

 5 horas 15 horas 8 porciones

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de plátano, crudo [150 g]
- 2 cucharadas soperas de avena, cruda [26 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 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.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [15 g]	% DDR
ENERGÍA	163 kcal	24 kcal	1 %
PROTEÍNA	5 g	1 g	1 %
H. CARBONO	31 g	5 g	2 %
AZÚCARES	13 g	2 g	2 %
GRASA	2 g	0 g	0 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	1 g	2 %
SODIO	1 mg	0 mg	0 %