



GALLETAS DE AVENA Y PLÁTANO

 10 minutos 50 minutos 40 porciones

INGREDIENTES

- 100 gramos de hojuelas de avena
- 20 gramos de coco rallado
- 150 gramos de plátano maduro
- 1 pieza de huevo entero fresco [50 g]
- 1/2 Cucharadita de bicarbonato de sodio Promesa® [2 g] o 1/4 Cucharadita de bicarbonato de sodio Bob's Red Mill® [1 g]
- 1 cucharadita de extracto de vainilla [5 g]
- 30 gramos de puré de manzana
- 1.5 cucharaditas de mantequilla [6 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [9 g]	% DDR
ENERGÍA	172 kcal	15 kcal	1 %
GRASA	7 g	1 g	1 %
GRASAS SATURADAS	3 g	0 g	1 %
COLESTEROL	56 mg	5 mg	2 %
SODIO	72 mg	6 mg	0 %
H. CARBONO	32 g	3 g	1 %
AZÚCARES	6 g	1 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	6 g	1 g	2 %
PROTEÍNA	7 g	1 g	-