



COOKIES DE AVENA, PLÁTANO Y CACAO

 15 minutos 1 hora y 45 minutos 24 porciones

INGREDIENTES

- 2 tazas de avena en hojuelas [80 g]
- 2 cucharadas de cocoa sin azúcar [20 g]
- 1 sobre de levadura en polvo [8 g]
- 1 pieza de plátano [160 g]
- 2 piezas de dátil sin hueso en trozos [17 g]
- 2 piezas de huevo fresco medianos [100 g]
- 20 gramos de coco rallado
- 2 cucharaditas de aceite de coco [10 g]
- 1/3 piezas de chocolate amargo, en trozos [opcional] [14 g]
- 3 piezas de nuez [9 g] [opcional]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [16 g]	% DDR
ENERGÍA	260 kcal	40 kcal	2 %
GRASA	12 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	4 g	1 g	3 %
COLESTEROL	100 mg	16 mg	5 %
SODIO	49 mg	8 mg	0 %
H. CARBONO	33 g	5 g	2 %
AZÚCARES	8 g	1 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	0 g	2 %
PROTEÍNA	9 g	1 g	-