nutrium

Kelly Frimmel
Nutricionista · 87113

BISCOITO DE TÂMARAS OU AMEIXA

Bom para o intestino Aveia, maçã e Tâmaras ou Ameixas: assadas.

15 minutos
30 minutos
12 porções

INGREDIENTES

- 90 gramas de ameixa seca ou 90 gramas de tâmara (sem caroço)
- 120 gramas de farinha de aveia
- 15 ml de óleo de coco
- 1/2 unidade média de maçã (76 g) ou 1/2 unidade de banana nanica crua (50 g)
- 1 colher de sopa de cacau, pó seco (5 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Leve todos os ingredientes para o processador até obter uma massa lisa e homogênea. Abra a massa em um filme plástico e modele como preferir. Quanto mais fino, mais crocante ;-)

2º Asse em forno pré aquecido a 180º até estarem sequinhas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (24 g)	% DDR
ENERGIA	295 kcal	72 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	50 g	12 g	4 %
PROTEÍNA	8 g	2 g	3 %
GORDURA	8 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	9 g	2 g	9 %
SÓDIO	4 mg	1 mg	0 %