

**BISCOITO DE BANANA E AVEIA**

Ótimo para lanches intermediários.

-  40 minutos
-  1 hora e 40 minutos
-  15 Biscoitos

INGREDIENTES

- 2 xícaras de chá de aveia flocos finos (312 g)
- 4 unidades de banana nanica amassadas (400 g)
- 2 colheres de sopa de óleo de coco extra virgem (30 g)
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)
- 4 colheres de sopa rasas de uva passa (40 g)
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó (3 g)
- 1 xícara de chá, com casca de semente de girassol, seco (46 g) **ou** 4 colheres de sopa de gergelim semente (40 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Untar a assadeira com óleo vegetal e aveia fina.
- 2º Polvilhe sementes de girassol ou gergelim por cima.
- 3º Aquecer o forno e assar a 180º por aproximadamente 35 minutos.
- 4º Com luvas, molhe a mão na água e pegue uma colher por vez da massa formando bolachinhas redondas.
- 5º Obs: Utilizado xícaras de 250ml Dura uma semana em embalagem higienizada e bem tampada ou um mês na geladeira. Uvas passas [opcional] Canela à gosto [opcional]

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR BISCOITO (56 g)	% DDR
ENERGIA	265 kcal	148 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	42 g	23 g	8 %
PROTEÍNA	8 g	5 g	6 %
GORDURA	9 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	3 g	13 %
SÓDIO	122 mg	68 mg	3 %