



## COOKIE DE AVEIA COM CHOCOLATE

 30 minutos 16.1 unidades

### INGREDIENTES

- 1.5 xícaras de chá de farinha de aveia, parcialmente moída (156 g)
- 2 Colheres de chá de xilitol (6 g)
- 3 colheres de sopa de manteiga, sem sal (43 g)
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 1/2 colher de café de fermento, bicarbonato de sódio (2 g)
- 3 unidades de chocolate meio amargo (75 g)

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Na batedeira bata o ovo a manteiga e o xilitol.
- 2º Acrescente a farinha de aveia e o bicarbonato de sódio e misture bem.
- 3º Faça os cookies, recheie com pedaços de chocolate e os coloque em uma forma untada,
- 4º Decore com gotas de chocolate [opcional] e asse por 10-15 minutos.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (20 g)	% DDR
ENERGIA	425 kcal	85 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	48 g	10 g	3 %
PROTEÍNA	10 g	2 g	3 %
GORDURA	23 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	11 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	1 g	3 %
SÓDIO	224 mg	45 mg	2 %