Filipa Domingos Rodrigues
Nutricionista · 4865N

BOLACHAS DE AVEIA

5 minutos
15 minutos
10 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade média de banana (124 g)
- 8 colheres de sopa de flocos de aveia (64 g)
- 1 colher de chá de canela moída (3 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Esmagar a banana com um grafo e misturar a aveia (em flocos ou em farinha). Adicionar canela a gosto (opcional). Misturar tudo muito bem.
2º Passar as mãos por água e com a ajuda de uma colher pegar em pedaços de massa, fazer bolinhas e em seguida espalmar dando forma às bolachas.
3º Levar ao forno pré-aquecido a 180º durante 10 minutos (ou mais se preferir mais tostadas).
4º Opções para variedade: -> Adicionar pepitas de cacau -> Adicionar mirtilos -> Adicionar frutos secos

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (14 g)	% DR
ENERGIA	228 kcal	32 kcal	2 %
PROTEÍNA	7 g	1 g	2 %
H. CARBONO	41 g	6 g	2 %
AÇÚCARES	13 g	2 g	2 %
GORDURA	3 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	1 g	3 %
SÓDIO	6 mg	1 mg	0 %