

**COOKIES DE PASTA DE AMENDOIM**

Rende 15 unidades

 10 unidades**INGREDIENTES**

- 3 colheres de sopa rasas de pasta de amendoim [60 g]
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó [10 g]
- 4 colheres de sopa cheias de farinha de aveia [72 g]
- 1 unidade de banana [65 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bater o ovo e acrescentar a banana amassada, a pasta de amendoim e misturar bem.
- 2º Pode adoçar com adoçante stevia ou xilitol caso ache necessário
- 3º Coloque a aveia e por último o fermento.
- 4º Com a ajuda de duas colheres, coloque porções da massa em uma forma untada com óleo de coco.
- 5º Leve ao forno pré-aquecido em 180°-200° por 15 minutos ou até o cookie dourar/assar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE [25 g]	% DDR
ENERGIA	309 kcal	76 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	33 g	8 g	3 %
PROTEÍNA	13 g	3 g	4 %
GORDURA	16 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	1 g	5 %
SÓDIO	539 mg	133 mg	6 %