

COOKIE DE BANANA

Este cookie serve como lanches pela manhã e pela tarde.

 10 horas

 15 horas

INGREDIENTES

- 1 unidade de banana prata crua [65 g]
- 2 colheres de sopa cheias de farinha de aveia [36 g]
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó [3 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amasse a banana, põe a canela e vá adicionando a aveia aos poucos até ficar uma mistura firme
- 2º Para o formato, primeiro faça as bolinhas, coloque na assadeira e na mesma amassar as bolinhas com a mão.
- 3º Assar por 10 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	201 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	42 g	14 %
PROTEÍNA	6 g	9 %
GORDURA	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	24 %
SÓDIO	2 mg	0 %