



BOLACHAS DE MAÇÃ E AVEIA

Fonte de fibra e adoçadas apenas com fruta, estas bolachas de maçã e aveia são a combinação perfeita para um lanche diferente

 20 minutos 30 minutos 20 porções

INGREDIENTES

- 2 bananas maduras
- 1 maçã
- 2 chávenas de flocos de aveia (cerca de 180 gramas)
- 1 colher de sopa de azeite (7 g)
- Canela q.b.

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Pré-aquecer o forno a 180°C
- 2º Cozer a maçã e triturar até obter um puré.
- 3º Esmagar as bananas
- 4º Misturar bem todos os ingredientes - o puré de maçã, a banana esmagada, os flocos de aveia e o azeite.
- 5º Adicionar com canela a gosto
- 6º Moldar a massa em pequenas bolinhas e pressionar levemente com um garfo.
- 7º Colocar as bolachas sobre papel vegetal num tabuleiro e levar ao forno durante cerca de 10 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (25 g)	% DR
ENERGIA	162 kcal	40 kcal	2 %
PROTEÍNA	4 g	1 g	2 %
H. CARBONO	28 g	7 g	3 %
AÇÚCARES	13 g	3 g	4 %
GORDURA	3 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	1 g	4 %
SÓDIO	6 mg	1 mg	0 %