

COOKIE DE AVEIA COM BANANA

Snack saudável

🕒 15 minutos

🕒 30 minutos

🍴 8 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades médias de banana amassadas [236 g]
- 1 xícara de chá não empacotado de açúcar, mascavo [145 g]
- 1 colher de sopa de condimento, canela, pó [8 g]
- 1 ovo batido [78 g]
- 1 xícara e meia de aveia [200g]
- meia xícara de farinha de trigo [21g]
- 1 col. sobremesa de fermento químico em pó [7g]
- 1 colher de sopa de manteiga, sem sal [14 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes na mão, se ficar muito mole a massa, acrescente mais um pouco de farinha de trigo (aos poucos), essa massa fica mole
- 2º Não é para enrolar como biscoito, ela é colocada com o auxílio de uma colher
- 3º Vá entornando delicadamente sobre o tabuleiro untado e enfarinhado, deixando espaço entre eles, pois crescem dentro do forno
- 4º Uma dica: Se quiser um cookie macio e crocante, peneire açúcar com canela em cima de cada cookie, antes de levar ao forno
- 5º Se quiser um cookie macio, coloque açúcar com canela, depois que sair do forno, ainda quente

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (89 g)	% DDR
ENERGIA	262 kcal	232 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	50 g	44 g	15 %
PROTEÍNA	7 g	6 g	8 %
GORDURA	5 g	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	4 g	16 %
SÓDIO	122 mg	108 mg	5 %