



## BOLACHINHAS DE MANTEIGA DE AMENDOIM E BANANA

### INGREDIENTES

- 1 unidade média de banana
- 2 unidades de ovo
- 1 chávena [não muito cheia] de farinha de aveia
- 4 colheres de sopa de flocos de aveia
- 2 colheres de sopa de manteiga de amendoim
- 10 gramas de chocolate 80% cacau [1 quadrado]

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Amassei a banana madura com um garfo e juntei o ovo e a manteiga de amendoim
- 2º Acrescentei o azeite e misturar com uma colher de pau
- 3º Juntei os flocos de aveia, os pedacinhos de amêndoas [opcional] e a farinha de aveia
- 4º Misturei tudo com força até ficar uma pasta para formar as bolachas
- 5º Pré-aqueci o forno a 180°C e dispus a massa em pequenas doses num tabuleiro de ir ao forno, com papel vegetal
- 6º Após 15-20 minutos, retirar do forno e decorar a gosto [coloquei pequenas pepitas de chocolate em cima de cada bolacha]

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	298 kcal	15 %
PROTEÍNA	12 g	23 %
H. CARBONO	37 g	14 %
AÇÚCARES	3 g	3 %
GORDURA	12 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	13 %
SÓDIO	38 mg	2 %