



COOKIE DE FRIGIDEIRA

4 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo cru
- 1 unidade pequena de banana [95 g]
- 4 colheres de sopa de farinha de amêndoa [40 g]
- 2 colheres de sopa de farinha de coco [16 g]
- 2 colheres de sopa rasas de linhaça moída
- 1 colher de chá de baunilha em pó
- 2 quadrados de chocolate 80% cacau
- 150 ml de água

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Misturar num recipiente os ovos, a banana, as farinhas e a baunilha
- 2º Adicione a água e amasse muito bem [opcional: adicionar um pouco de canela]
- 3º Coloque numa frigideira que possa ir ao forno e raspe os quadrados de chocolate ou faça pequenas "pepitas"
- 4º Misture o chocolate na massa da frigideira e leve ao forno a 180°C durante 20 minutos, aproximadamente

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (109 g)	% DR
ENERGIA	153 kcal	168 kcal	8 %
PROTEÍNA	7 g	8 g	16 %
H. CARBONO	5 g	5 g	2 %
AÇÚCARES	2 g	2 g	3 %
GORDURA	12 g	13 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	40 mg	43 mg	2 %