



COOKIES DE CHOCOLATE E AVEIA

Têm o passo a passo em fotografia <u>aqui neste link.</u></u>

 6 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade média de banana [madura]
- 4 unidades de ovo
- 1 chávena e 1/2 de flocos de aveia finos
- 3 colheres de sopa de proteína de chocolate ou cacau em pó
- 1 colher de sopa de azeite ou óleo de coco
- 1 colher de sobremesa de canela
- 3 quadrados de chocolate 80% cacau

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Misturar todos os ingredientes [exceto o chocolate] e deixar repousar no frigorífico cerca de 10 minutos, para a aveia se envolver e ganhar uma consistência mais pastosa
- 2º Raspar o chocolate e adicionar à mistura anterior [eu gosto de deixar raspas mais grossas para fazer de pepitas]
- 3º Pré-aquece o forno, a 180°C
- 4º Num tabuleiro de ir ao forno, forrado com papel vegetal, fazer pequenas bolinhas, achatar e deixar a cozinhar por 20 minutos ou até ficarem douradinhas

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [96 g]	% DR
ENERGIA	208 kcal	200 kcal	10 %
PROTEÍNA	13 g	12 g	24 %
H. CARBONO	19 g	18 g	7 %
AÇÚCARES	3 g	3 g	4 %
GORDURA	9 g	8 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	10 %
SÓDIO	60 mg	57 mg	2 %