



COOKIE DE CANECA (NO MICROONDAS)

Rápida e saudável! Passo a passo em vídeo <https://www.instagram.com/tv/B7Ws2QZnnbD/> neste link.

1 porção

INGREDIENTES

- 1/2 unidade de banana
- 1 colher de sobremesa de manteiga de amendoim (10 g)
- 3 colheres de sopa rasas de flocos de aveia (24 g)
- Opcional: 1 colher de sopa de cacau em Pó ou 1 colher de sopa de whey/ proteína de chocolate
- 1 colher de sopa cheia de água
- Opcional: 1/2 quadrado de chocolate 80% cacau

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Numa chávena, adicionar a banana esmagada, a manteiga de amendoim e a colher de água e misturar muito bem, até obter uma massa homogénea.
- 2º Adicionar os flocos de aveia e o cacau em pó (ou proteína de chocolate) e voltar a misturar.
- 3º Opcionalmente, dispor as raspas de chocolate em cima e vai ao microondas cerca de 1,5 minutos (em intervalos de 30 segundos), até ficar firme a parte central da cookie.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (93 g)	% DR
ENERGIA	252 kcal	233 kcal	12 %
PROTEÍNA	13 g	12 g	24 %
H. CARBONO	27 g	25 g	10 %
AÇÚCARES	9 g	8 g	9 %
GORDURA	10 g	9 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	4 g	18 %
SÓDIO	3 mg	3 mg	0 %