



### COOKIE GIGANTE NO FORNO

Quantidade para, aproximadamente, 4 porções. Têm o passo a passo em vídeo [<a href="https://www.instagram.com/tv/B9aAqBAGpJx/"><u><b>aqui neste link.</b></u></a>](https://www.instagram.com/tv/B9aAqBAGpJx/)

 4 porções

## INGREDIENTS

- 1 unidade média de banana or 1 unidade média de maçã sem casca
- 3 unidades de ovo
- 20 gramas de chocolate preto (usei 2 chocolates de 10g da Prozis)
- 1 colher de café de fermento em pó
- 50 grams of farinha de arroz
- 50 grams of farinha de aveia

## COOKING METHOD

- 1º Derreter o chocolate (deixei metade de um dos chocolates para raspar em cima da cookie).
- 2º Esmagar a banana (no caso da maçã, fazer um puré de maçã) e misturar tudo muito bem (se necessário usar um liquidificador).
- 3º Colocar num recipiente próprio para ir ao forno.
- 4º Vai ao forno cerca de 25 minutos a 180°C.
- 5º SUGESTÃO: cortar em 4 porções para dar para 4 lanches.

## NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORÇÃO (106 g)	% DRI
ENERGY	204 kcal	217 kcal	11 %
PROTEIN	9 g	10 g	20 %
CARBOHYDRATE	22 g	24 g	9 %
SUGARS	3 g	4 g	4 %
FAT	9 g	9 g	13 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	1 g	1 g	7 %
FIBER	2 g	2 g	9 %
SODIUM	200 mg	212 mg	9 %