



PAPAS NO FORNO - DE COURGETTE E CHOCOLATE (COM OPÇÃO VEGAN)

Passo a passo em vídeo <u>aqui neste link.</u>

 6 porções

INGREDIENTES

- 180 gramas de flocos de aveia
- Canela q.b.
- 2 colheres de sopa de cacau em pó
- 1 colher de café de fermento
- 290 ml bebida vegetal sem açúcar
- 2 ovos ou "ovo de linhaça" [2 colheres de sopa de linhaça moída + 60 ml de água - repousar 1h no frigorífico]
- 1 unidade média de banana madura [ou puré de uma maçã]
- 1 unidade de courgette crua [ralada e escorrida]
- Opcional: 2 quadrados de chocolate 80% cacau [raspar o chocolate como se fossem pepitas]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Pré-aquecer o forno a 180°C.
- 2º Misturar os flocos de aveia, a canela, o cacau, o fermento e uma pitada de sal e noz moscada [opcional] numa tigela.
- 3º Noutra tigela, misturar a bebida vegetal/ leite, os ovos, as bananas e a courgette [opcional: essência de baunilha]. Juntar aos ingredientes secos.
- 4º Transferir a mistura para um recipiente de ir ao forno. Distribuir algumas raspas de chocolate em cima e deixar no forno cerca de 22-25 minutos [ou até começar a ficar dourado].
- 5º Deixar arrefecer antes de cortar em fatias.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (174 g)	% DR
ENERGIA	119 kcal	207 kcal	10 %
PROTEÍNA	6 g	11 g	22 %
H. CARBONO	14 g	24 g	9 %
AÇÚCARES	3 g	5 g	5 %
GORDURA	4 g	7 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	17 %
SÓDIO	75 mg	130 mg	5 %