



COOKIES SIMPLES E VEGAN - COM PEPITAS DE CHOCOLATE

Passo a passo em vídeo <https://www.instagram.com/p/CIEV7bMAETa/> **aqui neste link.**

 10 porções

INGREDIENTES

- 3 unidades médias de maçã sem casca OU 2 bananas médias esmagadas
- 60 gramas de flocos de aveia
- 2 colheres de chá de canela moída
- 90 ml de bebida vegetal sem açúcar ou leite magro
- Cerca de 2 colheres de sopa cheias de farinha de aveia - ou outra a gosto
- 2 quadrados de chocolate 80% cacau (ou pepitas de chocolate)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º No caso de usar PURÉ DE MAÇÃ: lavar, descascar e cortar em cubos as maçãs. Vai ao microondas cerca de 5 minutos ou até a maçã ficar suficientemente mole para amassar com a ajuda de um garfo.
- 2º Pré-aquecer o forno a 180°C.
- 3º Num recipiente, juntar os flocos de aveia, a canela e as maçãs (ou bananas) amassadas. Misturar e, de seguida, juntar a bebida vegetal/ leite, a farinha (para a massa ficar firme para conseguir dar forma às bolachas), raspar um quadrado de chocolate (ou pepitas) e envolver tudo.
- 4º Num tabuleiro de ir ao forno forrado com papel vegetal, fazer pequenas bolinhas e achatar com um garfo. Vai cerca de 25 minutos ao forno ou até ficarem douradas (renderam 10 unidades).
- 5º Retirar, deixar arrefecer e derreter um quadrado de chocolate para cobrir com pequenos fios as bolachas (opcional).
- 6º Conservar no frigorífico para ficarem mais durinhas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (55 g)	% DR
ENERGIA	117 kcal	64 kcal	3 %
PROTEÍNA	3 g	2 g	3 %
H. CARBONO	19 g	10 g	4 %
AÇÚCARES	9 g	5 g	6 %
GORDURA	3 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	6 %
SÓDIO	10 mg	5 mg	0 %