

**BOLACHAS DE AVEIA E BANANA** 5 minutos 15 minutos**INGREDIENTES**

- 2 unidades médias de banana [248 g]
- 100 gramas de flocos de aveia
- 2 colheres de chá de canela moída [6 g]

**MÉTODO DE PREPARAÇÃO**

- 1º Esmagar as bananas com um grafo e misturar a aveia [em flocos ou em farinha]. Adicionar canela a gosto [opcional]. Misturar tudo muito bem.
- 2º Passar as mãos por farinha e com a ajuda de uma colher pegar em pedaços de massa, fazer bolinhas e em seguida espalmar dando forma às bolachas.
- 3º Levar ao forno pré-aquecido a 180º durante 10 minutos [ou mais se preferir mais tostadas].

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	213 kcal	11 %
PROTEÍNA	6 g	13 %
H. CARBONO	38 g	15 %
AÇÚCARES	14 g	15 %
GORDURA	3 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	20 %
SÓDIO	6 mg	0 %