

GALLETAS DE AVENA Y PLÁTANO

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad grande de plátano (200 g) MADURO
- 1 ración individual de avena, cruda (35 g)
- 1 cucharada sopera de canela, en polvo (8 g)
- 2 pastillas de chocolate, negro (16 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Machacar con ayuda de un tenedor en un bol el plátano y mezclar con la avena y la canela.
- 2º Sobre un papel vegetal de horno, hacer bolitas de masa y aplanar hasta dar forma de galleta.
- 3º Picar el chocolate, poner encima de las galletas
- 4º Hornear a 180 grados unos 15 minutos
- 5º Conservar en lugar seco, no más de dos días

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (181 g)	% DDR
ENERGÍA	201 kcal	364 kcal	18 %
PROTEÍNA	5 g	8 g	17 %
H. CARBONO	36 g	64 g	25 %
AZÚCARES	—	—	—
GRASA	4 g	8 g	11 %
GRASAS SATURADAS	2 g	3 g	17 %
FIBRA ALIMENTARIA	7 g	12 g	48 %
SODIO	3 mg	6 mg	0 %