



COOKIES DE AMENDOIM E CHOCOLATE

 10 minutos 30 minutos

INGREDIENTES

- 2 unidades médias de banana
- 100 gramas de flocos de aveia
- 40 gramas de manteiga de amendoim
- 1 unidade de ovo
- 30 gramas de chocolate negro 74% cacau Continente Bio
- 1 colher de chá de canela moída (3 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Esmagar as bananas com a ajuda de um garfo.
- 2º Partir o chocolate em pequenos pedaços.
- 3º Misturar bem todos os ingredientes.
- 4º Levar ao forno a 180°C durante 20 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	270 kcal	13 %
PROTEÍNA	10 g	20 %
H. CARBONO	28 g	11 %
AÇÚCARES	11 g	12 %
GORDURA	12 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	20 %
SÓDIO	30 mg	1 %