

## COOKIE FIT

cookie fit

### INGREDIENTES

- 1 colher de chá cheia de manteiga [8 g]
- 1 xícara de chá de farinha de trigo [125 g]
- 2 colheres de sopa de mel [30 g]
- 1 xícara de chá cheia de açúcar mascavo [170 g]
- 1 xícara de chá de aveia [156 g]
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 colher de chá de fermento [5 g]

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma vasilha grande, adicione primeiro os ingredientes secos reservados. Acrescente um elemento úmido por vez e misture na mesma proporção para que desgrude do recipiente. Com uma colher, divida em porções os biscoitos e disponha direto em uma assadeira untada ou coberta com papel manteiga. Leve ao forno preaquecido até dourar (cerca de 30 minutos). Espere esfriar e sirva.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	356 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	72 g	24 %
PROTEÍNA	9 g	11 %
GORDURA	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	15 %
SÓDIO	95 mg	4 %