Mara Regina Santos Da Silva
Nutricionista · 11559D

Biscoito fit de banana e quinua

Total 30 minutos 8 porções

Ingredientes

ou

2 unidades de banana nanica crua (200 g)

ou

100 gramas de quinoa

Método de preparo

1

1. Amasse as bananas com um garfo e misture a quinua em flocos e a canela até obter uma massa homogênea. 2. Na assadeira, ponha o papel manteiga e espalhe pequenas colheradas da massa, quantidades pequenas em formato de biscoito. 3. No forno preaquecido a 180º, asse os biscoitos por 30 minutos ou até que estejam dourados. 4. Espere esfriar e sirva. Se preferir, guarde em potes para eventuais lanches.