Monique Riquele
Nutricionista · 71888

COOKIE DE BANOFFE

10.2 Unidade

INGREDIENTES

- 90 gramas de farinha de aveia
- 170 gramas de iogurte natural
- 2 unidades de banana prata crua (130 g)
- 1 colher de chá de extrato de baunilha (4 g)
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó (3 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Misturar em um bowl o iogurte, a farinha de aveia, a banana picasa, essência de baunilha, fermento e mexer bem. Em outro bowl, misturar a canela. Pegar porções da massa e empanar na mistura do eritritol com a canela, colocar em uma forma untada e enfarinhada, e levar ao forno pré-aquecido, a 180° por 10 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (40 g)	% DDR
ENERGIA	145 kcal	58 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	26 g	10 g	3 %
PROTEÍNA	6 g	2 g	3 %
GORDURA	3 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	1 g	5 %
SÓDIO	270 mg	108 mg	4 %