



COOKIE DE BANANA COM AVEIA

INGREDIENTES

- 4 Bananas médias maduras
- 3 xícaras de farelo de aveia
- 2 Colheres de sopa de cacau em pó, sem adição de açúcar

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma tigela, amasse as bananas e misture a aveia e o cacau.
- 2º Coloque colheradas da massa em uma assadeira untada com margarina e leve ao forno médio (180° C) por 20 minutos ou até dourar.
- 3º Após retirar a assadeira do forno, deixe esfriar e sirva.
- 4º Pode ser acrescentado gostas de chocolates, uva passa, castanha picadinha entre outras opções.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	145 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	38 g	13 %
PROTEÍNA	9 g	12 %
GORDURA	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	9 g	38 %
SÓDIO	5 mg	0 %