

**BISCOITINHO DE BANANA COM COCO E CASTANHAS.**

Receitinha para o pré treino rápido e gostoso. Rico em carboidratos e fibras.

 6 porções**INGREDIENTES**

- 1 unidade de banana prata crua (65 g)
- 2 colheres de sopa de de coco ralado (20g)
- 3 unidades médias, castanha de caju torrada sem sal (8 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Pré aqueça o forno a 180°C. Triture as castanhas de caju e reserve.
- 2º Em uma tigela, amasse a banana e acrescente o coco e as castanhas trituradas/quebradinhas e misture bem.
- 3º Com uma colher faça pequenas porções em um tabuleiro ou no refratário da Air Frye. Asse a 180°C até ficar dourada (em média 10 minutos).

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (15 g)	% DDR
ENERGIA	192 kcal	30 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	24 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	3 g	0 g	1 %
GORDURA	11 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	7 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	1 g	2 %
SÓDIO	6 mg	1 mg	0 %