



BOLACHA DE BANANA COM AVEIA NO MICRO-ONDAS

 4 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade de banana prata madura [65 g]
- 2 colheres de sopa de farinha de aveia [36 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amasse bem a banana com um garfo, direto em um prato fundo ou tigela. Misture a aveia até formar uma massinha firme, porém modelável com a colher. Com a colher, faça pequenos montinhos (tipo cookies) em um prato que possa ir ao micro-ondas. Leve ao micro-ondas por 1:30 a 2 minutos (dependendo da potência). Dica: pause aos 1:30 e veja se a parte de baixo está firme. Se ainda estiver mole, deixe mais 30 segundos. Espere esfriar um pouquinho para ficarem mais crocantes.
- 2º Pode acrescentar uma pitada de canela. Para uma textura mais crocante, pode deixar mais tempo ou finalizar na frigideira seca por 1 minutinho.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (25 g)	% DDR
ENERGIA	200 kcal	51 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	41 g	10 g	3 %
PROTEÍNA	7 g	2 g	2 %
GORDURA	2 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	1 g	5 %
SÓDIO	1 mg	0 mg	0 %