

Cookie integral

6 porções

Ingredientes

ou

2 unidades de banana prata crua (130 g)

ou

1 xícara de chá de farelo de aveia, cru (94 g)

ou

1 punhado de uva passa (24 g)

ou

1 unidade de damasco, cru (35 g)

ou

2 colheres de sopa, fresco, ralado de coco cru (18 g)

ou

1 colher de sopa de manteiga, sem sal (14 g)

ou

1 colher de sopa de mel de abelha (15 g)

ou

50 gramas de leite de vaca desnatado

Método de preparo

1

Bate as bananas com o leite desnatado no liquidificador. Pique a fruta seca escolhida. Em uma bacia misture a batida com os demais ingredientes. Asse por 10 a 15 minutos.