

BISCOITO TIPO NESFIT SAUDÁVEL

 22.4 Porção

INGREDIENTES

- 85 gramas de chocolate meio amargo
- 90 gramas de farinha de aveia
- 5 colheres de sopa de leite de coco [75 g]
- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos [30 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Derreta o chocolate no microondas de 1 em 1 minuto, até dissolver.
- 2º Adicione a farinha de aveia aos poucos, e o leite intercalando.
- 3º Até virar uma massa boa de modelar.
- 4º Adicione a aveia em flocos.
- 5º Abra a massa com ajuda de um rolo ou garrafa. Use uma tampa para o molde da bolacha, Cada bolacha deve ser de 10g
- 6º Leve ao forno pré-aquecido a 189 graus por 20min ou até ficarem secos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 4 PORÇÃO [50 g]	% DDR
ENERGIA	353 kcal	177 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	48 g	24 g	8 %
PROTEÍNA	9 g	4 g	6 %
GORDURA	17 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	9 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	3 g	12 %
SÓDIO	16 mg	8 mg	0 %