

# BOLACHAS DE MAÇA E CANELA

 15 minutos 40 minutos 38.3 porções

## INGREDIENTES

- 200 gramas de flocos de aveia
- 1 unidade média de maçã [152 g]
- 1 colher de chá de canela moída [3 g]
- 3 colheres de sopa de azeite [21 g]
- 1 colher de chá de fermento em pó [7 g]

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º pre aquecer o forno a 180 graus

2º reduzir os flocos de aveia a farinha

3º adicionar a maçã descascada, sem caroço e os restantes ingredientes ate fazer uma massa moldavel

4º cortar as 40 bolachas [aprox.]

5º levar ao forno ate estarem douradas

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (10 g)	% DR
ENERGIA	266 kcal	27 kcal	1 %
PROTEÍNA	7 g	1 g	1 %
H. CARBONO	39 g	4 g	1 %
AÇÚCARES	6 g	1 g	1 %
GORDURA	9 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	0 g	2 %
SÓDIO	341 mg	34 mg	1 %