



COOKIE DE CASTANHAS E FRUTAS SECAS

Excelente opção para as crianças ou para o lanche da tarde em um final de semana.

 1 hora 25 porções

INGREDIENTES

- 200 gramas de aveia em flocos crua
- 100 gramas de coco seco ralado sem açúcar
- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]
- 4 colheres de sopa rasa de mel [8 g]
- 2 colheres de sopa de óleo de coco, 20ml
- 3 colheres de semente de girassol, tostada, sem sal
- punhado de castanha de caju quebrada
- 1 punhado de uva passa [24 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um liquidificador bata os ovos com o mel, até dobrar de tamanho.
- 2º Depois acrescente o óleo de coco, a aveia e metade das castanhas de caju , bata bem.
- 3º Em um bowl, misture as passas, o damasco, o goji berry e reserve.
- 4º Acrescente essa mistura no bowl e o restante dos ingredientes.
- 5º Separe a massa em pequenas porções, no formato de cookie ou bolinhas, e coloque no forno pré aquecido 180º até dourar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [20 g]	% DDR
ENERGIA	430 kcal	85 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	43 g	9 g	3 %
PROTEÍNA	10 g	2 g	3 %
GORDURA	25 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	15 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	1 g	4 %
SÓDIO	31 mg	6 mg	0 %