



GALLETAS CON AVENA, PLÁTANO Y CANELA

 2 porciones

INGREDIENTES

- 1 unidad grande de plátano, crudo (200 g)
- 40 gramos de copos de avena

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pela el plátano y, con un tenedor, tritúralo hasta lograr un puré.
- 2º En un recipiente, vierte el puré de plátano, añade la avena y la canela. Mezcla bien todos los ingredientes.
- 3º Con tus manos forma bolitas y colócalas sobre papel de horno en una bandeja apta para horno.
- 4º Aplasta un poquito las bolitas (te quedarán con forma de galleta) y hornéalas a 200°C durante 20 minutos.
- 5º Retira del horno, deja que se enfríen y sírvelas en un plato. ¡Ya puedes disfrutar de tus galletas de avena!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [81 g]	% DDR
ENERGÍA	165 kcal	133 kcal	7 %
PROTEÍNA	4 g	3 g	7 %
H. CARBONO	30 g	25 g	9 %
AZÚCARES	13 g	11 g	12 %
GRASA	2 g	2 g	2 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	3 g	13 %
SODIO	1 mg	1 mg	0 %