



BOLACHAS DE AVEIA E BANANA

INGREDIENTES

- 2 unidades pequenas de banana (190 g)
- 2 unidades de ovo de galinha inteiro cru (156 g)
- 100 gramas de flocos de aveia
- 2 colheres de chá de canela moída (6 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Começa por utilizar a varinha mágica para incorporar os ovos, com a banana e a canela.
- 2º Depois acrescenta os flocos de aveia integral e envolve tudo muito bem (os flocos de aveia darão alguma textura às bolachas).
- 3º Coloca num tabuleiro, forrado com papel vegetal, 1 colher se sopa da massa por cada bolacha.
- 4º Repete o processo até a massa acabar.
- 5º Leva ao forno, previamente aquecido a 180°C durante 20 a 30 minutos.
- 6º Não te esqueças de deixar as bolachas arrefecer para ficarem um pouquinho mais rijas.
- 7º Por fim, polvilha com mais um pouco de canela por cima para dar um sabor extra.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	193 kcal	10 %
PROTEÍNA	9 g	19 %
H. CARBONO	25 g	10 %
AÇÚCARES	8 g	9 %
GORDURA	6 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	13 %
SÓDIO	58 mg	2 %