

BOLACHAS DE BANANA DA BEATRIZ

18 porções

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de azeite [14 g]
- 2 unidades grandes de banana [444 g]
- 200 gramas de flocos de aveia
- 60 gramas de coco seco, ralado

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º ssfzdfgxfghghgh

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (30 g)	% DR
ENERGIA	283 kcal	84 kcal	4 %
PROTEÍNA	6 g	2 g	4 %
H. CARBONO	34 g	10 g	4 %
AÇÚCARES	11 g	3 g	4 %
GORDURA	12 g	4 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	7 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	2 g	8 %
SÓDIO	8 mg	2 mg	0 %