

**BISCOITOS FIT DE PASTA DE AMENDOIM** 15 unidades**INGREDIENTES**

- 1 xícara de Quinoa em flocos (100g) ou 1 xícara de Farinha de aveia (100g)
- 4 colheres de sopa de Pasta de Amendoim (65g)
- 3 unidades de banana prata crua (195 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º 1. Preaqueça o forno a 190º; 2. Amasse bem as bananas com um garfo, misture a quinua em flocos ou a farinha de aveia e a pasta de amendoim até obter uma massa cremosa e homogênea; 3. Unte levemente uma assadeira e espalhe a massa em pequenas colheradas, modelando os biscoitos com a própria colher e mantendo uma distância de alguns centímetros entre um biscoito e outro; 4. Asse por 30 minutos, ou até perceber que os biscoitos estão dourados e firmes. Desligue o forno e deixe que esfriem lá dentro. Armazene por até 3 dias em um pote bem vedado;

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (24 g)	% DDR
ENERGIA	256 kcal	61 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	32 g	8 g	3 %
PROTEÍNA	9 g	2 g	3 %
GORDURA	11 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	1 g	3 %
SÓDIO	12 mg	3 mg	0 %