

**BISCOITO FIT DE ALFARROBA** 12 unidades

## INGREDIENTES

- 2 unidades médias de banana [248 g]
- 1 xícara de Quinoa em flocos [100g] **ou** 1 xícara de Farinha de aveia [100g]
- 2 colheres de sopa de Alfarroba em pó [18g] **ou** 2 colheres de sopa de Cacau em pó [18 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 alfarroba ou cacau 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 [22 g]	% DDR
ENERGIA	153 kcal	34 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	28 g	6 g	2 %
PROTEÍNA	5 g	1 g	1 %
GORDURA	3 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	1 g	2 %
SÓDIO	15 mg	3 mg	0 %