



BOLACHAS SIMPLES COM PEPITAS DE CHOCOLATE

 12 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades pequenas de banana
- 1 chávena bem cheia de flocos de aveia
- 1-2 mãos de pepitas de chocolate

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Descascar as bananas e tritirá-las com um garfo até formar uma pasta homogénea [pré-aquecer o forno a 180°C]
- 2º Adicionar os flocos de aveia e misturar tudo
- 3º Acrescentar as pepitas de chocolate e voltar a misturar
- 4º Com a ajuda de uma colher, dispor em forma redonda a massa das bolachas num tabuleiro de ir ao forno, a 180º por aproximadamente 15 minutos [até ficar dourado]. Deixar arrefecer por 10 min.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (36 g)	% DR
ENERGIA	237 kcal	86 kcal	4 %
PROTEÍNA	7 g	3 g	5 %
H. CARBONO	37 g	13 g	5 %
AÇÚCARES	7 g	2 g	3 %
GORDURA	6 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	2 g	7 %
SÓDIO	3 mg	1 mg	0 %