



COOKIES COM PEPITAS DE CHOCOLATE (NO MICROONDAS)

Rápida e saudável! Passo a passo em vídeo [href="https://www.instagram.com/tv/B7Ws2QZnnbD/"](https://www.instagram.com/tv/B7Ws2QZnnbD/) <u>neste link.</u></u>.

 5 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de flocos de aveia (16 g)
- 40 ml de clara de ovo
- 1/2 unidade de banana esmagada
- 1 colher de sobremesa de canela moída
- 1 colher de sopa rasa de linhaça moída
- Opcional: 1/2 quadrado de chocolate 80% cacau (raspas)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Misturar todos os ingredientes (exceto as raspas de chocolate) até obter uma massa homogénea. Num prato que possa ir ao microondas, moldar duas formas de bolachas com a ajuda de uma colher e dispor as raspas de chocolate em cima.
- 2º Vai ao microondas cerca de 1,5 minutos (controlar em intervalos de 30 segundos).

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (129 g)	% DR
ENERGIA	152 kcal	195 kcal	10 %
PROTEÍNA	9 g	12 g	23 %
H. CARBONO	16 g	20 g	8 %
AÇÚCARES	7 g	9 g	10 %
GORDURA	5 g	7 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	14 %
SÓDIO	93 mg	119 mg	5 %