



COOKIE GIGANTE NO FORNO

Quantidade para, aproximadamente, 4 porções. Têm o passo a passo em vídeo <https://www.instagram.com/tv/B9aAqBAGpJx/> **aqui neste link.**

 4 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade média de banana ou 1 unidade média de maçã sem casca
- 3 unidades de ovo
- 20 gramas de chocolate preto (usei 2 chocolates de 10g da Prozis)
- 1 colher de café de fermento em pó
- 50 gramas de farinha de arroz
- 50 gramas de farinha de aveia

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Derreter o chocolate (deixei metade de um dos chocolates para raspar em cima da cookie).
- 2º Esmagar a banana (no caso da maçã, fazer um puré de maçã) e misturar tudo muito bem (se necessário usar um liquidificador).
- 3º Colocar num recipiente próprio para ir ao forno.
- 4º Vai ao forno cerca de 25 minutos a 180°C.
- 5º SUGESTÃO: cortar em 4 porções para dar para 4 lanches.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (106 g)	% DR
ENERGIA	204 kcal	217 kcal	11 %
PROTEÍNA	9 g	10 g	20 %
H. CARBONO	22 g	24 g	9 %
AÇÚCARES	3 g	4 g	4 %
GORDURA	9 g	9 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	9 %
SÓDIO	200 mg	212 mg	9 %