



BOLACHAS DE AVEIA, BANANA E CHOCOLATE

INGREDIENTES

- 120 gramas de flocos de aveia
- 1.5 unidades médias de banana (186 g)
- 1.5 quadrados de chocolate negro (9 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º rende 13 a 15 bolachas

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	242 kcal	12 %
PROTEÍNA	8 g	15 %
H. CARBONO	43 g	16 %
AÇÚCARES	12 g	14 %
GORDURA	4 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	21 %
SÓDIO	5 mg	0 %