

COOKIE INTEGRAL

 6 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades de banana prata crua [130 g]
- 1 xícara de chá de farelo de aveia, cru [94 g]
- 1 punhado de uva passa [24 g] **ou** 1 unidade de damasco, cru [35 g] **ou** 2 colheres de sopa, fresco, ralado de coco cru [18 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º Amassa as bananas e misture os demais ingredientes. Asse por 15 minutos

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (42 g)	% DDR
ENERGIA	165 kcal	69 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	42 g	17 g	6 %
PROTEÍNA	7 g	3 g	4 %
Gordura	4 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	7 g	3 g	12 %
SÓDIO	2 mg	1 mg	0 %