

Cookies de Proteína e Abacate

12 porções

Ingredientes

ou

1/2 unidade grande de abacate (450 g)

ou

2 unidades de banana nanica crua (200 g)

ou

4 scoop de whey 100% Hidrolisado e Isolado sabor cacau (60 g)

ou

4 cols (sopa) rasas de achocolatado Sanavita (20 g)

ou

1 unidade de chocolate meio amargo (25 g)

ou

2 medidas de eritritol (3 g)

ou

1/2 xícara de chá, com miolos inteiros de amêndoa, sem pele (73 g)

Método de preparo

1

Pré-aqueça o forno a 180° C. Com um garfo, faça um purê do abacate e das bananas, acrescente os demais ingredientes e misture com um garfo. Unte uma forma ou cubra com papel manteiga, coloque com uma colher e asse por 8 a 10 minutos