

COOKIES

 50 minutos 10 porciones

INGREDIENTES

- 160 gramos de avena en copos, para el desayuno
- 100 gramos de leche de avena
- 6 unidades medianas de dátil, seco (66 g), deshuesado
- 5 cucharadas de postre de aceite de coco (25 g)
- 2 cucharadas de postre de aceite de oliva (10 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Se tritura todo bien, se hacen bolitas con la masa y se aplastan sobre el papel de horno para darlas forma de galleta.
- 2º Se puede poner algún topping por encima (frutos secos, chocolate negro..)
- 3º Se hornea a 180º durante 30 minutos y listas

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (36 g)	% DDR
ENERGÍA	313 kcal	113 kcal	6 %
PROTEÍNA	7 g	3 g	5 %
H. CARBONO	40 g	14 g	5 %
AZÚCARES	12 g	4 g	5 %
GRASA	13 g	5 g	7 %
GRASAS SATURADAS	7 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	6 g	2 g	8 %
SODIO	2 mg	1 mg	0 %