Cookie fit de pasta de amendoim

Equipe FooFit · 30/06/2021

Tempo de Preparo

30 MIN

Dificuldade

Médio

Porções

12

Description

Ingredientes

- 1 ovo
- 3 colheres bem cheias de pasta de amendoim integral
- 1 banana amassada
- 4 colheres de farinha/farelo de aveia
- 3 colheres de sopa de mel
- 1 colher (sopa) de cacau em pó
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó
- 100 g de granola amendoim torrado ou castanha

Preparo

1. Bata o ovo.
2. Acrescente a banana amassada a pasta de amendoim o cacau mel e o amendoim castanha ou granola misture bem.
3. Coloque a aveia e por último o fermento.
4. Com a ajuda de 2 colheres coloque porções da massa em uma forma untada com manteiga ou óleo de coco.
5. Leve ao forno preaquecido em 240º C por 25 minutos ou até o cookie dourar.
6. Informações nutricionais (média por cookie)Calorias: 50;Carboidrato: 6
7. 78 g;Proteína: 3
8. 5 g;Gordura 3
9. 8 g.