



Sobremesas

Bolos

Bolachas Nestum

20 min.

Fácil

Económico

40 doses

Ingredientes

- 2 bananas médias
- 1 /2 chávena de mel
- sal q.b.
- 1 ovo M
- 1 chávena de farinha integral
- 1 /2 chávena de farinha branca
- 1 /2 chávena de flocos de aveia
- 100 g de Nestum Cereais com Mel (1 taça e meia)
- 1 /2 c. de sobremesa de bicarbonato de sódio

Informação nutricional

Energia	40,5 kcal	2%*
Proteínas	1,1 g	2%*
Lípidos	0,3 g	0%*
Hidratos de Carbono	8,4 g	3%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

- 1 Preaquecer o forno a 180°.
- 2 Colocar todos os ingredientes num recipiente e misturar.
- 3 Formar pequenas bolas e dispor num tabuleiro, achatando-as com as mãos ligeiramente humedecidas.
- 4 Levar ao forno entre 18 a 20 minutos.