

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 180º.
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.