



Sobremesas Vegan

Bolachas de Aveia e Banana Vegan

Estas bolachas têm um sabor incrível sem adição de leite nem de açúcar. Experimenta.

🕒 5 min.

👉 Fácil

💰 Económico

🍽️ 10 doses

Ingredientes

- 80 g de Preparado para Sobremesas Vegan NESTLÉ
- 125 g de flocos de aveia
- 30 g de farinha de aveia integral
- 75 g de banana madura (peso líquido)
- 1/2 c. de chá de fermento em pó
- 1 c. de chá de canela moída
- 50 ml de azeite suave

Informação nutricional

Energia	127,9 kcal	6%*
Proteínas	2,1 g	4%*
Lípidos	6,5 g	9%*
Hidratos de Carbono	15,0 g	6%*

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

Preparação

- 1 Pré-aquecer o forno a 180°.
- 2 Esmagar a banana com um garfo.
- 3 Bater o Preparado para Sobremesas Vegan Nestlé com o azeite.
- 4 Adicionar os restantes ingredientes e misturar (ajustar a quantidade de canela a gosto).
- 5 Formar bolinhas com as mãos ou com a ajuda de uma colher para gelados.
- 6 Achatar para dar a forma de bolacha.

- 7 Colocar num tabuleiro de forno, forrado com papel vegetal.
- 8 Levar ao forno cerca de 25 minutos.
- 9 Retirar e deixar arrefecer sobre uma grelha. E assim que arrefecer, podes comer as bolachas de aveia e banana no teu lanche saudável.