



Sobremesas

Bolos

Bolachas Nestum

🕒 20 min.

🔧 Fácil

💰 Económico

✂️ 10 doses

Ingredientes

2 bananas médias
1 /2 chávena de mel
sal q.b.
1 ovo
1 chávena de farinha integral
1 /2 chávena de farinha branca
1 /2 chávena de flocos de aveia
100 g de Nestum
1 /2 c. de sobremesa de bicarbonato de sódio

Informação nutricional

Energia	162,1 kcal	8%*
Proteínas	4,6 g	9%*
Lípidos	1,2 g	2%*
Hidratos de Carbono	33,6 g	13%*

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

Preparação

- 1 Pré-aquecer o forno a 180°.
- 2 Colocar todos os ingredientes num recipiente e misturar.
- 3 Formar pequenas bolas e dispor num tabuleiro, achatando-as com a ajuda das costas de uma colher.
- 4 Levar ao forno de 15 a 20 minutos.