

BISCOTTI BANANA E CIOCCOLATO

 2 porzioni

INGREDIENTI

- 150 grammi di banana
- 80 grammi di fiocchi di avena
- 20 grammi di miele o 20 grammi di sciroppo d'acero
- 15 grammi di gocciolo di cioccolato fondente

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° In una ciotola schiaccia la banana con una forchetta
- 2° Aggiungi i fiocchi d'avena, il miele o lo sciroppo d'acero e le gocce di cioccolato fondente. mescola!
- 3° crea 4 biscotti con le mani e cuoci in forno a 180 gradi per 20/25 minuti o in friggitrice ad aria per 10/15 minuti.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (133 g)	% AR
ENERGIA	206 kcal	273 kcal	14 %
PROTEINE	3 g	5 g	9 %
CARBOIDRATI	41 g	54 g	21 %
ZUCCHERI	16 g	22 g	24 %
LIPIDI	4 g	6 g	8 %
GRASSI SATURI	2 g	2 g	11 %
FIBRE ALIMENTARI	4 g	5 g	19 %
SODIO	12 mg	16 mg	1 %