



COOKIES DI YOGURT GRECO, CIOCCOLATO E ARACHIDI

Per una colazione leggera o uno spuntino sostanzioso!

Ricetta di S.S.

 15 minuti 35 minuti 23.8 biscotti

INGREDIENTI

- 500 grammi di farina di frumento, tipo 00
- 130 grammi di zucchero (saccarosio)
- 200 grammi di yogurt greco 0%
- 2 unità di uovo di gallina, intero (100 g)
- 100 grammi di olio di semi di mais
- 2 cucchiaini da tè (colmi) di miele (16 g)
- 15 grammi di lievito per dolci
- 1 bustina di vanillina
- scorza grattugiata di 1 limone/arancia
- 100 grammi di gocce di cioccolato fondente
- 100 grammi di arachidi tostate

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Mescolare bene tutti gli ingredienti finché non si ottiene un impasto omogeneo. Dividere l'impasto in 24 palline e schiacciarle per dar loro la forma di cookies. Cuocere in forno a 180-200°C 10 minuti per lato (tempo totale di cottura 20 minuti)

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER BISCOTTO (53 g)	% AR
ENERGIA	364 kcal	193 kcal	10 %
PROTEINE	10 g	5 g	11 %
CARBOIDRATI	49 g	26 g	10 %
ZUCCHERI	18 g	9 g	10 %
LIPIDI	16 g	8 g	12 %
GRASSI SATURI	4 g	2 g	10 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	1 g	4 %
SODIO	15 mg	8 mg	0 %