



BISCOTTI AVENA 3 INGREDIENTI

 5 minuti 25 minuti 4 porzioni

INGREDIENTI

- 100 grammi di fiocchi di avena
- 40 grammi di burro di arachidi
- 2 unità medie di banana (240 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Schiaccia le due banane mature in una ciotola. Aggiungi un cucchiaio colmo di burro d'arachidi e l'avena.
- 2° Miscela il composto e forma 4 biscotti con le mani.
- 3° Adagia su carta forno e cuoci per 20 min a 180°C.
- 4° Per renderlo più gustoso puoi scegliere del cioccolato fuso

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (74 g)	% AR
ENERGIA	245 kcal	182 kcal	9 %
PROTEINE	6 g	5 g	9 %
CARBOIDRATI	35 g	26 g	10 %
ZUCCHERI	8 g	6 g	6 %
LIPIDI	10 g	7 g	11 %
GRASSI SATURI	2 g	1 g	7 %
FIBRE ALIMENTARI	5 g	3 g	14 %
SODIO	59 mg	44 mg	2 %