



BISCUITS DIET

Une recette express pour des biscuits sains et délicieux.

 25 minutes

 35 minutes

 8 portions

INGRÉDIENTS

- 2 unités grandes de banane, pulpe, crue (540 g)
- 160 grammes de flocon d'avoine
- 12 carrés moyens de chocolat noir à 70% cacao minimum, extra, dégustation, tablette (120 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Ecrasez les bananes dans un saladier, ajoutez les flocons et le chocolat coupé en pépites. Mélangez bien le tout.
- 2° Formez des petites boules sur une plaque du four recouverte de papier sulfurisé.
- 3° Faites cuire au four 25 minutes à 180°C.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (103 g)	% AR
ÉNERGIE	218 kcal	223 kcal	11 %
PROTÉINES	5 g	5 g	10 %
GLUCIDES	28 g	29 g	11 %
SUCRES	13 g	13 g	15 %
LIPIDES	8 g	9 g	12 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	5 g	23 %
FIBRES ALIMENTAIRES	6 g	6 g	23 %
SODIUM	6 mg	6 mg	0 %