



BISCOTTI CON AVENA, BANANA E CIOCCOLATO FONDENTE FATTI IN CASA

Biscotti leggeri a basso contenuto di zuccheri. Ottimi per contrastare il colesterolo alto. Perfetti da fare il giorno prima per la mattina seguente.

 15 minuti 25 minuti 4 porzioni

INGREDIENTI

- 1 unità media di banana (120 g)
- 2 porzioni di fiocchi di avena (60 g)
- 20 grammi di gocce di cioccolato fondente

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Per preparare i nostri biscotti banana e avena, prendiamo la banana e, nel caso non fosse ben matura, prima di sbucciarla schiacciamola e ammorbidiamola con il palmo della mano.
- 2° Sbucciamo la banana e mettiamola a pezzi in una ciotola.
- 3° Aggiungiamo i fiocchi d'avena e le gocce di cioccolato.
- 4° Diamo una bella mescolata con una forchetta, schiacciando bene i pezzi di banana un po' più grandi.
- 5° Aiutandoci con un porzionatore da gelato facciamo quattro palline di composto e mettiamole sul foglio di carta forno con cui avremo rivestito il cestello della friggitrice ad aria
- 6° Schiacciamo leggermente le palline per dare forma ai nostri biscotti.
- 7° Mettiamoli nella friggitrice ad aria (o forno preriscaldato) e facciamo cuocere a 180 °C per 5 minuti per lato.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [40 g]	% AR
ENERGIA	243 kcal	97 kcal	5 %
PROTEINE	4 g	2 g	3 %
CARBOIDRATI	43 g	17 g	7 %
ZUCCHERI	13 g	5 g	6 %
LIPIDI	7 g	3 g	4 %
GRASSI SATURI	3 g	1 g	6 %
FIBRE ALIMENTARI	4 g	2 g	7 %
SODIO	14 mg	6 mg	0 %