



## MAXI COOKIES FIT LM

 1 porzione

### INGREDIENTI

- 60 grammi di farina di avena
- 2 unità di uovo di gallina, intero (100 g)
- 5 grammi di lievito per dolci (1 cucchiaino)
- 20 grammi di polvere di Burro di arachidi (sz zuccheri) (2 cucchiaini)

### COME PREPARARE LA RICETTA

1° Mescolare tutti gli ingredienti e cuocere in microonde per 2 minuti. Facoltativo: farcire (prima della cottura) con gocce di cioccolato foderante o pezzettini di frutta!

### INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (185 g)	% AR
ENERGIA	247 kcal	457 kcal	23 %
PROTEINE	16 g	30 g	60 %
CARBOIDRATI	27 g	50 g	19 %
ZUCCHERI	2 g	3 g	3 %
LIPIDI	9 g	16 g	23 %
GRASSI SATURI	2 g	4 g	22 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	5 g	18 %
SODIO	86 mg	159 mg	7 %