Luca Monteoliveto
Dietista · 101

BROWNIES LM

12 porzioni

INGREDIENTI

- 100 grammi di albume
- 50 grammi di yogurt greco Total 0% Fage
- 60 grammi di farina di avena
- 15 grammi di cacao amaro, in polvere
- 100 grammi di banana
- 4 grammi di lievito
- 2 unità di noci, secche (8 g)
- 10 grammi di pistacchi, secchi
- 10 grammi di cioccolato fondente (almeno 85%)

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Schiacciare una banana media matura (circa 100gr) con una forchetta e riporre in una ciotola.
2° Aggiungere gli albumi e lo yogurt greco e mescolare.
3° A seguire la farina d'avena e il cacao amaro.
4° Aggiungere il lievito e mescolare.
5° Riporre in una teglia e aggiungere la frutta secca a piacere e qualche goccia di cioccolato fondente
6° Forno statico 180°C per 15-20 minuti.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (30 g)	% AR
ENERGIA	166 kcal	49 kcal	2 %
PROTEINE	9 g	3 g	5 %
CARBOIDRATI	19 g	6 g	2 %
ZUCCHERI	4 g	1 g	1 %
LIPIDI	6 g	2 g	3 %
GRASSI SATURI	1 g	0 g	2 %
FIBRE ALIMENTARI	4 g	1 g	4 %
SODIO	96 mg	29 mg	1 %