



BISCOTTI AVENA, NOCI E CIOCCOLATO

Una ricetta facile e veloce per una colazione golosa o per una merenda energetica

 10 minuti 20 minuti 5 porzioni

INGREDIENTI

- 120 grammi di farina di tipo 1 o 2 o integrale
- 100 grammi di fiocchi di avena
- 50 grammi di gherigli di noci
- 50 grammi di cioccolato fondente
- 75 grammi di olio di semi
- 50 grammi di zucchero di canna, grezzo
- 1 uovo
- un pizzico di sale
- un cucchiaino di lievito per dolci

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Setacciare la farina in una ciotola, unire il lievito, il pizzico di sale, i fiocchi d'avena e i gherigli di noci.
- 2° In un'altra ciotola mischiare bene l'olio con l'uovo. Aggiungere lo zucchero e gli altri ingredienti secchi e amalgamare bene il tutto. Aggiungere le gocce di cioccolato e mischiare brevemente per incorporarle.
- 3° Formare delle palline e metterle su una teglia rivestita con carta forno, facendo attenzione a distanziare i biscotti tra loro perché in cottura cresceranno un pò.
- 4° Infornare in forno preriscaldato a 180° in modalità ventilata per 15-20 minuti finché non saranno ben dorati in superficie.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (101 g)	% AR
ENERGIA	460 kcal	464 kcal	23 %
PROTEINE	8 g	8 g	16 %
CARBOIDRATI	47 g	48 g	18 %
ZUCCHERI	16 g	17 g	18 %
LIPIDI	28 g	28 g	40 %
GRASSI SATURI	5 g	5 g	27 %
FIBRE ALIMENTARI	5 g	5 g	20 %
SODIO	49 mg	49 mg	2 %