



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 % |