



BISCOTTI 3 INGREDIENTI

 10 porzioni

INGREDIENTI

- 2 unità medie di banane, fresche (240 g)
- 250 grammi di fiocchi di avena
- 50 grammi di gocce di cioccolato fondente (perugina)

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° in una terrina schiaccia le banane con una forchetta riducendole in purea. Aggiungi i fiocchi d'avena e lascia riposare l'impasto per circa 30 minuti (puoi anche saltare questo passaggio, serve ad ammorbidire ulteriormente i fiocchi d'avena). Aggiungi le gocce di cioccolato o la cioccolata fondente spezzettata, forma i biscotti con le mani e poi inforna a 180°C per 15 minuti. Togli dal forno e lascia raffreddare prima di gustarti i tuoi biscotti con solo 3 ingredienti!
- 2° CONSIGLI: - Mentre i fiocchi d'avena riposano nel composto di banane, metti in frigo (o meglio ancora in freezer) le gocce di cioccolato o il cioccolato fondente già spezzettato, in questo modo tenderà a sciogliersi di meno in fare di cottura. - Utilizza le banane troppo mature, quelle che non vorresti più mangiare ma sarebbe un vero peccato gettare via! - Ricorda che puoi decidere tu il grado di dolcezza di questi biscotti: più le banane sono mature, più dolci saranno i tuoi biscotti!

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (46 g)	% AR
ENERGIA	295 kcal	134 kcal	7 %
PROTEINE	5 g	2 g	5 %
CARBOIDRATI	53 g	24 g	9 %
ZUCCHERI	11 g	5 g	6 %
LIPIDI	7 g	3 g	5 %
GRASSI SATURI	3 g	1 g	6 %
FIBRE ALIMENTARI	6 g	3 g	11 %
SODIO	18 mg	8 mg	0 %