

BISCOTTI PROTEICI



Con questa ricetta di biscotti proteici con farina di avena e senza zucchero potete gustare liberamente i vostri dolci proteici ogni volta che desiderate. Si tratta di biscotti senza farina di grano, dunque a basso contenuto di carboidrati e senza grassi. Per la colazione sana e nutriente, per la merenda energetica o come fine pasto e spuntino: questi biscotti diventeranno i vostri preferiti!

 4 porzioni

INGREDIENTI

- 100 grammi di farina di avena
- 50 grammi di bevanda vegetale di Mandorla 0 zuccheri Alce Nero
- 80 grammi di albume d'uovo
- 10 grammi di stevia sweetener

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Inizia montando a neve ferma gli albumi.
- 2° In una ciotola a parte mescolate la farina d'avena setacciata insieme al latte vegetale. Aggiungete anche la stevia, se la usate per dolcificare senza calorie i vostri biscotti fit.
- 3° A questo punto aggiungete a questo composto, gradualmente, gli albumi a cucchiataie, mescolando con un cucchiaino di legno dal basso verso l'alto.
- 4° Su una teglia bassa coperta di carta forno create dei mucchietti di impasto aiutandovi con due cucchiaini.
- 5° Ponete in forno caldo a 180 gradi per circa 10 minuti, poi sfornate, fate raffreddare e gustate i vostri biscotti proteici fatti in casa.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (60 g)	% AR
ENERGIA	195 kcal	117 kcal	6 %
PROTEINE	9 g	6 g	11 %
CARBOIDRATI	34 g	21 g	8 %
ZUCCHERI	0 g	0 g	0 %
LIPIDI	4 g	2 g	3 %
GRASSI SATURI	1 g	0 g	2 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	2 g	8 %
SODIO	80 mg	48 mg	2 %