Michela Delucca
Biologo nutrizionista · AA100490

BISCOTTI LOW-FODMAP

Biscotti a basso contenuto di Fodmap, senza glutine e senza lattosio.

12 porzioni

INGREDIENTI

- 140 grammi di farina di riso
- 60 grammi di farina di avena
- 30 grammi di zucchero di canna, grezzo
- 60 grammi di olio di oliva extravergine
- 1 unità di uovo di gallina, intero (50 g)
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 1 pizzico di sale da cucina

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Preriscalda il forno a 175°C e foderare una teglia con carta da forno.
2° In una ciotola, mescola le farine, lo zucchero e il sale.
3° In un'altra ciotola, sbatti l'olio d'oliva con l'uovo e l'estratto di vaniglia.
4° Unisci gli ingredienti secchi a quelli umidi e mescola fino a ottenere un impasto omogeneo.
5° Preleva piccole porzioni di impasto e forma delle palline. Appiattiscile leggermente sulla teglia.
6° Cuoci in forno per circa 10-12 minuti o fino a quando i biscotti sono dorati ai bordi.
7° Lascia raffreddare prima di servire.
8° Lascia raffreddare prima di servire.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (29 g)	% AR
ENERGIA	427 kcal	122 kcal	6 %
PROTEINE	7 g	2 g	4 %
CARBOIDRATI	58 g	16 g	6 %
ZUCCHERI	9 g	3 g	3 %
LIPIDI	20 g	6 g	8 %
GRASSI SATURI	3 g	1 g	5 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	0 g	2 %
SODIO	145 mg	41 mg	2 %