

**BARRETTE BANANA E COCCO** 5 porzioni**INGREDIENTI**

- 2 unità medie di banane [240 g] mature
- 50 grammi di proteine in polvere (Whey Isolate) gusto vaniglia
- 50 grammi di fiocchi di avena
- 30 grammi di farina di cocco rapè
- 30 grammi di burro di mandorla 100%

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Frulla le banane mature nel Bimby a velocità 7 per 10 secondi fino a ottenere una consistenza cremosa.
- 2° Aggiungi le proteine in polvere, i fiocchi d'avena, il cocco grattugiato e il burro di mandorle. Mescola a velocità 5 per 20 secondi.
- 3° Versa il composto nella teglia preparata e livellalo uniformemente.
- 4° Cuoci in forno a 180°C per circa 20-25 minuti o fino a quando le barrette diventano leggermente dorati sui bordi.
- 5° Una volta raffreddate, taglia le barrette nelle dimensioni desiderate.
- 6° Nota bene: Utilizza un po' di latte parzialmente scremato o dell'acqua se necessario.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (63 g)	% AR
ENERGIA	280 kcal	177 kcal	9 %
PROTEINE	19 g	12 g	24 %
CARBOIDRATI	23 g	14 g	6 %
ZUCCHERI	7 g	4 g	5 %
LIPIDI	13 g	8 g	11 %
GRASSI SATURI	6 g	4 g	19 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	1 g	6 %
SODIO	6 mg	4 mg	0 %