

**BISCOTTI VEGANI CON FIOCCHI D'AVENA E BURRO DI ARACHIDI L** 4 porzioni**INGREDIENTI**

- 70 grammi di fiocchi di avena
- 15 grammi di burro di arachidi
- 1 unità media di banana [120 g]
- q.b di sale da cucina

**COME PREPARARE LA RICETTA**

- 1° In una ciotola, amalgama bene tutti gli ingredienti per poi versare il composto su una teglia rivestita con carta da forno, utilizzando una spatola in silicone. Stendi uno strato dallo spessore omogeneo e dividi l'impasto in porzioni quadrate o rettangolari. Trasferisci nel forno preriscaldato a 180° e cuoci per circa 20 minuti.

**INFORMAZIONI NUTRIZIONALI**

	PER 100 g	PER PORZIONE (41 g)	% AR
ENERGIA	248 kcal	102 kcal	5 %
PROTEINE	6 g	2 g	5 %
CARBOIDRATI	40 g	16 g	6 %
ZUCCHERI	7 g	3 g	3 %
LIPIDI	8 g	3 g	5 %
GRASSI SATURI	2 g	1 g	3 %
FIBRE ALIMENTARI	5 g	2 g	8 %
SODIO	286 mg	117 mg	5 %