
110Years4You

LE RICETTE DELLA LONGEVITÀ



Dottor Michele Chiari | Biologo Nutrizionista

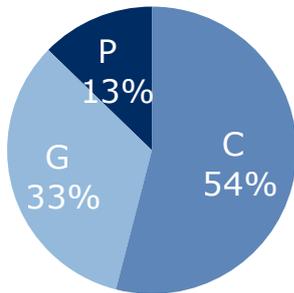
Edizione 2018

BISCOTTI AI FIOCCHI D'AVENA



Ideale per:

- ✓ Colazione
- ✓ Spuntino



105 kcal per biscotto

Carboidrati 14,2 g

Proteine 3,33 g

Grassi 3,8 g

Ingredienti per 12 biscotti:

- 1 banana matura (circa 150 grammi)
- 60 grammi di crema d'arachidi
- 150 grammi di fiocchi d'avena (frullati)
- 50 grammi di uva sultanina
- 15 grammi di cioccolato fondente

Preparazione:

Accendete il forno a 180 °C. Iniziate frullando i fiocchi d'avena per alcuni secondi. In un contenitore schiacciate con una forchetta la banana. Riducete a scaglie il cioccolato con l'aiuto di un coltello e unitelo alla banana. Aggiungete tutti gli altri ingredienti e per ultimi i fiocchi d'avena. Mescolate con le mani il composto e formate 12 dischetti di impasto che andrete ad adagiare su una teglia da forno ricoperta con la carta da forno.

Fate cuocere per 10-15 minuti.

Non mangiatene troppi e accompagnateli ad una fonte proteica come del latte o dello yogurt!