



✂ Snack ⌚ 45 min

Biscotti rustici di farina d'avena con banana Chiquita e mirtillo.

Dai energia al tuo corpo prima di un allenamento con i nostri deliziosi biscotti rustici d'avena con banana Chiquita e mirtillo.

1

Riscaldare il forno a 175 gradi.

2

Schiacciare le banane Chiquita in una ciotola.

3

Aggiungere il resto degli ingredienti alle banane Chiquita e mescolare bene.

4

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

2 banane Chiquita
180 g fiocchi d'avena
120 g burro di arachidi
10 g sale (grosso)
5 mL estratto di vaniglia
30 mL miele
40 g mix di frutta secca
40 g mirtilli

VALORI NUTRIZIONALI PER PERSONA

161 Calorie
7,6g Grassi
1,2g Saturi
16,7g Carboidrati
6,6g Zuccheri
2,4g Fibre
5,2g Proteine
0,1g Sale

Prendere delle palline di impasto dei biscotti e premere per appiattirle sulla teglia.

5

Cuocere per circa 12-15 minuti. Quando sono pronti, i biscotti saranno di colore marrone chiaro dorato.

6

Nota: se piacciono, si possono anche aggiungere delle gocce di cioccolato (senza zucchero)

7

Provali e condividi la ricetta dei biscotti rustici di farina d'avena con l'hashtag #ChiquitaBanana