



✂ Snack ⌚ 30 min

Barrette energetiche con quinoa soffiata, banana Chiquita e semi di zucca.

Queste barrette ricche di superfood con semi di zucca e banana Chiquita sono lo snack perfetto per un rapido apporto di energia

1

Togliere i semi dai datteri e schiacciare le banane Chiquita con una forchetta.

2

Sciogliere l'olio di cocco in una padella di medie dimensioni a fuoco basso. Aggiungere i datteri e le banane Chiquita schiacciate con il burro di arachidi o il burro di mandorle e lo zenzero appena grattugiato.

3

Mescolare fino a quando il composto sarà amalgamato e cuocere per pochi minuti. Rimuovere dal fuoco

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

1.5 banana Chiquita
30 mL olio di cocco
240 g burro di arachidi o di mandorle
10 datteri freschi
5g zenzero fresco, grattugiato
75 g semi di zucca
170 g quinoa soffiata
40 g mandorle, tritate grossolanamente
20 g sale marino
40 g praline di cioccolato fondente

VALORI NUTRIZIONALI PER PERSONA

193 Calorie
14,7g Grassi
3,9g Saturi
7,7g Carboidrati
4,8g Zuccheri
2,4g Fibre
6g Proteine
0,2g Sale

4

Aggiungere la quinoa soffiata, i semi di zucca, le mandorle tritate, la granella di cioccolato fondente e il sale marino.

5

Coprire una teglia con la carta da forno e trasferirvi il composto con un cucchiaio. Premere con fermezza.

6

Mettere in frigorifero per alcune ore.

7

Gusta le barrette energetiche con la quinoa soffiata e condividi la ricetta usando l'hashtag #ChiquitaBanana