



✂ Snack ⌚ 60 min

Cantuccini italiani con banana Chiquita

I cantucci o Biscotti di Prato sono biscotti alle mandorle tipici della Toscana. Questa versione è preparata con la banana Chiquita. Gustali con il caffè per una pausa deliziosa.

1

Preriscaldare il forno a 175°C e foderare una teglia con carta da forno.

2

Mescolare in una ciotola la banana Chiquita, l'olio, le uova e l'estratto di vaniglia. Mescolare in un'altra ciotola la farina comune, la farina integrale, lo zucchero di cocco e il sale.

3

Unire il composto di banana Chiquita all'altra miscela e aggiungere le mandorle. Mescolare bene.

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

1 banana Chiquita
2 uova
120 g farina
110 g farina integrale
50 g zucchero di cocco
100 mL olio (di colza)
5 g lievito in polvere
6 g sale
5 mL estratto di vaniglia
75 g mandorle
Suggerimento: puoi anche aggiungere fave di cacao in pezzi

VALORI NUTRIZIONALI PER PERSONA

129 Calorie
7,5g Grassi
0,6g Saturi
12,4g Carboidrati
0,3g Zuccheri
0,3g Fibre
2,6g Proteine
0,1g Sale

4

Infarinare un piano di lavoro e impastare il composto.

5

Dividere l'impasto in due e formare da ogni pezzo una barra di circa 3 cm di diametro.

6

Dividere l'impasto in due e formare da ogni pezzo una barra di circa 3 cm di diametro.

7

Cuocere per 25 minuti e lasciare raffreddare per 10 minuti.

8

Tagliare le barre con un coltello a fette di 1 cm di spessore. Cuocere per 15-20 minuti a 175 ° C.

9

Provali e condividi la tua ricetta di cantuccini usando l'hashtag #ChiquitaBanana