

Dietista Nutrizionista Dott.ssa Serena Garifo
Medicina preventiva – Medicina anti aging - Sovrappeso e obesità - Disturbi del comportamento alimentare
DIETOLOGIA Studio Medico Via Legnano, 26 TORINO
DIETOLOGIA Studio medico San Lazzaro Medica – Via Bignone 38/A PINEROLO
Recapiti: 347 258 77633 - serena.garifo@gmail.com

Biscotti PANDISTELLE leggeri



Ingredienti:

25 g di olio di cocco (o bottoni di burro di cacao MyProtein)
25 g di cacao amaro
65 g di farina fiberpasta a basso IG (o di farina di avena istantanea MyProtein)
20 g circa di Truvia o 15 gocce di dolcificante diete.tic tappo rosso
50 ml di acqua tiepida o di latte scremato

Procedimento:

Versate in una tazzina da caffè l'olio di cocco e scioglietelo nel microonde per circa 30 secondi;
Prendete una ciotola più ampia e versatevi olio di cocco, cacao amaro e mescolate;
Aggiungete la farina e gradualmente anche l'acqua;
Versate ora la truvia o il diete.tic;
Mescolate bene e, una volta ottenuto un composto semi-solido (sarà un po' appiccicoso), stendetelo con un matterello e le mani sopra ad un foglio di carta da forno;
Con una tazzina da caffè formate dei cerchi, questi saranno i vostri biscotti;
Decorateli con le stelline di zucchero e cuoceteli in forno preriscaldato a 180 gradi per circa 20 minuti);

PORZIONE: 40 GR

..Buon appetito e buona dieta!