

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!