

Dolcetti all'avena

Ingredienti per 8 dolcetti:

80 g di fiocchi d'avena
2 albumi d'uovo
3 cucchiaini di zucchero
1 noce di burro
1 bustina di lievito per dolci
q.b. di zucchero a velo

Esempio di preparazione: Accendere il forno. Montare a neve l'albume con una frusta a mano o elettrica: sarà pronto quando risulterà bianco e spumoso e, inserendovi all'interno una forchetta, questa troverà forte attrito nel cadere. Mescolare gli altri ingredienti assieme e infine incorporarli all'albume. Disporre otto mucchietti di composto su un foglio di carta da forno già posta sulla teglia. Infornare a 170° per 20 minuti. Cospargere con un po' di zucchero a velo e servirli freddi.

Valori nutrizionali* per porzione al 100 % (quantità netta): n° 2 dolcetti

Energia: 131 Kcal (548 Kj)
3 g di PROTEINE di cui vegetali 1,6 g e animali 1,4 g
4 g di GRASSI di cui saturi 2 g monoinsaturi 1 g polinsaturi 0,1 g colesterolo 8 mg
22 g di CARBOIDRATI di cui semplici 7 g
2 g di FIBRA
13 g di Acqua

30 mg di Sodio (escluso sale aggiunto)
91 mg di Potassio
1 mg di Ferro
13 mg di Calcio
75 mg di Fosforo
0,1 mg di Tiamina (vit. B1)
0,21 mg di Niacina (vit. PP)
31 µg di Vit. A (RE: Retinolo equivalenti)
0,4 mg di Vit. E

* di alcuni alimenti non sono disponibili tutti i valori.