

## BISCOTTO ALLE NOCCIOLE


Ingredienti: zucchero di canna, nocciole tritate, farina "00", farina di mais, olio extravergine di oliva delicato, lievito, latte, vaniglia di bourbon

### Procedimento

Mettete in una ciotola tutti gli ingredienti, impastate aggiungendo il latte necessario per avere un impasto sodo e maneggevole, rovesciatelo sul piano di lavoro e lavoratelo fino a renderlo omogeneo. Fate delle palline appiattite leggermente e posizionatele distanziate nella teglia. Infornate a forno preriscaldato a 180°C per 15 minuti.



### ETICHETTA

<b>Ingredienti:</b> Zucchero di canna, nocciole Italiane del Piemonte IGP, farina di grano tenero (da agricoltura biologica), farina di mais (da agricoltura biologica), olio extravergine di oliva, lievito, (bicarbonato di sodio), latte, vaniglia di bourbon <b>Contiene allergeni:</b> nocciola e uova		
Informazioni nutrizionali	per 100 g di prodotto	per porzione (33 g)
kjoul	1821	601
kcal	433	143
Proteine	7,5	2,5
Animali	0,6	0,2
Vegetali	6,9	2,3
Lipidi	22,7	7,5
Saturi	2,7	0,9
Monoinsaturi	14,8	4,9
Polinsaturi	2,1	0,7
Carboidrati	52,7	17,4
Semplici	20,3	6,7
Complessi	32,4	10,7
Fibra	2,4	0,8
Indice di Aterogenicità (AI)	0,14	0,14
Indice di Trombogenicità (TI)	0,31	0,31
Indice di Qualità Lipidica (CSI)	3,00	0,99
Peso netto: 33 g		
DA CONSUMARSI PREFERIBILMENTE ENTRO: gg/mm (1 mese dalla data di produzione) Conservare in luogo fresco e asciutto, ad una temperatura non superiore di 25°C.		
		
La presente etichetta è conforme al Reg. CE 1169/2011		

Di seguito è riportata la Composizione bromatologica della ricetta i dati si riferiscono all' impasto che occorre per preparare 20 snack.

Campo	u.m.	Totale
Calorie	kcal	2873,52
KJoule	kJ	12028,54
Protidi	g	51,02
Glucidi	g	348,37
Lipidi	g	151,45
Protidi animali	g	5,25
Protidi vegetali	g	45,77
Saturi	g	19,18
Insaturi	g	15,33
Monoinsaturi	g	98,29
Glucidi semplici	g	114,02
Glucidi complessi	g	213,00
Colesterolo	mg	10,50
Tiamina	mg	1,39
Riboflavina	mg	0,89
Niacina	mg	9,52
Acido pantotenico	mg	0,51
Piridossina	mg	1,02
Acido folico	mcg	379,00
Cianocobalamina	mcg	0,90
Acido ascorbico	mg	6,20
Biotina	mcg	61,00
Retinolo	mcg	187,80
Calciferolo	mcg	0,01
Tocoferolo	mg	33,44
Menadione	mcg	51,15
Sodio	mg	91,60
Potassio	mg	1317,00
Ferro	mg	12,84
Calcio	mg	422,10
Fosforo	mg	828,30
Rame	mg	2,13
Magnesio	mg	406,71
Manganese	mg	5,81
Zinco	mg	3,18
Selenio	mcg	9,05
Cromo	mcg	16,55
Nichel	mg	120,00
Iodio	mcg	11,25
Cloro	mg	241,50
Fluoro	mg	0,04
Calcio/fosforo	mg	2,55
Acqua	g	192,10
Acido urico	mg	0,00
Acido fitico	mg	1,41
Acido caffeico	mg	0,00
Acido malico	mg	0,00
Acido citrico	mg	315,00
Acido ossalico	mg	228,00
Fibra alimentare	g	17,43
Fibra solubile	g	1,78
Fibra insolubile	g	6,26

<b>Campo</b>	<b>u.m.</b>	<b>Totale</b>
Glucosio	g	0,08
Fruttosio	g	0,03
Saccarosio	g	96,94
Amido	g	103,05
Lisina	mg	1728,50
Istidina	mg	1183,70
Arginina	mg	3506,70
Acido aspartico	mg	3532,00
Treonina	mg	1821,90
Serina	mg	2379,00
Acido glutamico	mg	12821,00
Prolina	mg	4222,50
Glicina	mg	1708,00
Alanina	mg	2209,50
Cistina	mg	976,20
Valina	mg	2468,30
Metionina	mg	854,20
Isoleucina	mg	2076,70
Leucina	mg	4272,60
Tirosina	mg	1726,30
Fenilalanina	mg	2344,80
Triptofano	mg	493,00
C4 - C10	g	0,01
Laurico	g	0,08
Miristico	g	1,00
Palmitico	g	12,03
Stearico	g	3,70
Arachidico	g	0,71
Beenico	g	0,07
Miristoleico	g	0,00
Palmitoleico	g	0,82
Oleico	g	97,59
Eicosaenoico	g	0,26
Erucico	g	0,00
Linoleico	g	12,68
Linolenico	g	0,77
AI		0,14
TI		0,31
PRAL		12,28
CSI		19,9