



Bocaditos Rellenos de Energía

8 Porciones • 1 Porción = 2 Bocaditos Rellenos de Energía

INGREDIENTES

- 1 taza de dátiles picados
- 2/3 taza de copos de avena
- 2 cucharadas de crema de cacahuete o de mantequilla de almendra
- 1 cucharada de pecanas
- 1 cucharadita de semillas de chía
- 1 cucharada de polvo de cacao (opcional)

INDICACIONES

1. Si los dátiles están secos, humidézcalos en agua durante 10 minutos y escúrralos bien.
2. Mezcle los dátiles en la licuadora o procesadora hasta que queden bien triturados.
3. Agregue la avena, la crema de cacahuete y las semillas de chía. Pulse hasta que todos los ingredientes queden mezclados.
4. Con cuidado, forme dieciséis rollitos de 1 in con la mezcla.
5. Pase los rollitos por el polvo de cacao.

Nutrition Facts

8 servings per container
Serving size 2 energy bites

Amount per serving
Calories 80

% Daily Value*

Total Fat 3.5g 4%

Saturated Fat 0.5g 3%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 20mg 1%

Total Carbohydrate 12g 4%

Dietary Fiber 2g 7%

Total Sugars 5g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 2g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 14mg 2%

Iron 1mg 6%

Potassium 108mg 2%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a

serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a

day is used for general nutrition advice.

chefs.org

@CHEFSanAntonio

