



# Bocadillos de Energía de Calabaza y Chips de Chocolate

2 Porciones • 1 Porción = 2 Bocadillos

## INGREDIENTES

- 4 tazas de dátiles Medjool sin carozo
- 3 cucharadas de agua
- ½ taza de puré de calabaza sin azúcar
- ½ taza de crema de cacahuete
- ¾ cucharadita de especias para pastel de calabaza
- 2 cucharadas de semillas de lino molidas
- 1 ½ tazas de avena "al estilo antiguo" (partes divididas)
- ¼ taza de nueces de Castilla picadas
- ¼ taza de chips de chocolate semiamargo
- Una pizca de sal marina

## INDICACIONES

1. En un recipiente pequeño, cubra los dátiles con agua y caliente en el microondas en potencia alta durante 20 segundos para que se ablanden.
2. Escorra los dátiles y agréguelos en una licuadora o una procesadora. Pulse hasta que los dátiles estén picados. Agregue el puré de calabaza y la crema de cacahuete, y pulse hasta mezclar.
3. Raspe los lados del recipiente y agregue las especias para pastel de calabaza, las semillas de lino y 1 taza de avena. Pulse hasta mezclar.
4. Retire la cuchilla de la procesadora e incorpore la avena restante, las nueces, los chips de chocolate y la sal.
5. Sobre una hoja de papel vegetal, forme con la masa 30 bocadillos de energía.

Nutrition Facts	
15 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>2 bites</b>
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>130</b>
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 7g	<b>9%</b>
Saturated Fat 1.5g	<b>8%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 40mg	<b>2%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 15g	<b>5%</b>
Dietary Fiber 2g	<b>7%</b>
Total Sugars 7g	
Includes 2g Added Sugars	<b>4%</b>
<b>Protein</b> 4g	
<b>Vitamin D</b> 0mcg	<b>0%</b>
<b>Calcium</b> 18mg	<b>2%</b>
<b>Iron</b> 1mg	<b>6%</b>
<b>Potassium</b> 122mg	<b>2%</b>

\*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.

Receta elaborada por el Jardín Botánico de San Antonio

[chefs.org](http://chefs.org)

@CHEFSanAntonio



SAN ANTONIO  
BOTANICAL GARDEN