



## Bocaditos Proteicas de Avena con Canela

24 Porciones • 1 Porción = 1 Bocado

### INGREDIENTES

- 1 taza de avena rápida
- 1/3 taza de leche en polvo descremada
- ½ taza de mantequilla de girasol
- ¼ taza de miel
- 1 cucharadita de vainilla
- ½ cucharadita de canela
- 1/3 taza de cereal de arroz inflado
- Opcional: 1/3 taza de uvas pasas o chips de chocolate negro

### INDICACIONES

1. Incorpore todos los ingredientes en un bol grande. Use las manos para mezclarlos bien hasta integrarlos.
2. Tome 1 cucharada de mezcla bien llena y amase para formar los bocaditos. Si la mezcla está demasiado pegajosa, agregue más avena. Si está demasiado seca, agregue un poco más de mantequilla de girasol.
3. Coloque los bocaditos en una bandeja forrada con papel manteca y refrigérelas durante al menos dos horas. Pueden guardarse en el refrigerador durante siete días como máximo.

### Nutrition Facts

24 servings per container

**Serving size** 1 bite

Amount per serving

**Calories** 80

% Daily Value\*

Total Fat 4.5g 6%

Saturated Fat 1g 6%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 25mg 1%

Total Carbohydrate 9g 3%

Dietary Fiber 1g 4%

Total Sugars 5g

Includes 3g Added Sugars 6%

Protein 2g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 17mg 2%

Iron 1mg 6%

Potassium 63mg 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](http://chefs.org)

@CHEFSanAntonio

