



Bolitas Energéticas

Rinde: 8 porciones (2 barritas por porción)

Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes

- ½ taza de crema de cacahuete, cremosa
- ½ taza de miel
- 2 tazas de leche en polvo descremada instantánea
- 1 taza de avena instantánea (sin sabor)
- ½ taza de cereal de arroz crujiente

Preparación

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Reúna y mida todos los ingredientes antes de comenzar a preparar la receta.
3. Combine todos los ingredientes en un recipiente mediano. Mezcle bien todos los ingredientes con una cuchara.
4. Con las manos limpias, forme 16 bolas con la mezcla de aproximadamente una pulgada de diámetro.
5. Refrigere las sobras dentro de 2 horas. Consuma dentro de los siguientes 3 a 5 días.

¡Sea creativo! Agregue ½ cucharadita de canela molida y/o ½ cucharadita de extracto de vainilla en el paso #2.

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2 Energy Bites (78g)
Amount Per Serving	
Calories	310
<small>% Daily Value*</small>	
Total Fat 9g	12%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol < 5mg	1%
Sodium 200mg	9%
Total Carbohydrate 48g	17%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 29g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 12g	24%
Vitamin D 1mcg	4%
Calcium 226mg	15%
Iron 2mg	10%
Potassium 445mg	10%
<small>*The % Daily Value (DV) 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.</small>	



Este material se basa en trabajos que cuentan con el respaldo del Instituto Nacional de Alimentos y Agricultura, Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

United States
Department of
Agriculture

USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

National Institute
of Food and
Agriculture

© 2016 Colorado State University. Todos los derechos reservados.

