

Bocadillos Energéticos de Chocolate

15 porciones

Los bocadillos pueden ser una parte importante de una dieta saludable. Planifique y elija bocadillos que estén llenos de cosas buenas que nuestro cuerpo necesita en lugar de bocadillos que estén llenos de calorías, azúcar y grasa adicionales.

- 1/3 taza de miel
- 1/3 taza de crema de nuez (cacahuete, soya, almendra, etc.)
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 3/4 taza de avena en hojuelas o instantánea
- 1/4 taza de salvado de trigo o semillas de chía
- 2 cucharadas de cacao en polvo
- 1/3 taza de coco rallado sin azúcar

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. En un tazón mediano, combina todos los ingredientes. Revuelve hasta que estén bien mezclados
3. Rocía tus manos con aceite en aerosol para cocinar y frótalas entre sí.
4. Con ayuda de una cuchara, toma aproximadamente 1 cucharada y forma 15 bolitas con la mezcla antes de servir.
5. Almacena las sobras en un recipiente hermético en el refrigerador o congelador.



Información nutricional por porción (1 bolita): Calorías 90, Grasa Total 4.5g, Grasa Saturada 1.5g, Colesterol 0mg, Sodio 25mg, Carbohidratos totales 12g, Fibra dietética 2g, Azúcares totales 7g, incluye 6g de azúcares añadidos, Proteína 2g, Potasio 2%, Vitamina D 0%, Calcio 0%, Hierro 2%.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades. Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria del USDA y el Programa Ampliado de Educación de Alimentos y Nutrición (EFNEP). El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 1-800-430-3244.

Extensión es una División del Instituto de Agricultura y Recursos Naturales de la Universidad de Nebraska - Lincoln que coopera con los Condados y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). Los programas educativos de la Universidad de Nebraska - Lincoln Extension cumplen con las políticas de no discriminación de la Universidad de Nebraska - Lincoln y el USDA.