

## Bolitas Energéticas, sin Horno

15 Porciones

Los bocadillos son parte importante en nuestra dieta. Se debe escoger bocadillos con un mejor valor nutricional en lugar de bocadillos con exceso de calorías, azúcar y grasa.



- $\frac{3}{4}$  taza de avena
  - $\frac{1}{4}$  taza de salvado de trigo
  - $\frac{1}{3}$  taza de miel
  - $\frac{1}{4}$  taza de mantequilla de nueces (maní, soja, almendra, etcétera)
  - 1 cucharadita de vainilla
  - 1 cucharada de almendras fileteadas (opcional)
  - 2 cucharadas de fruta seca (pasas, arándanos rojos secos, etcétera)
  - 2 cucharadas de pepitas de chocolate (opcional)
1. Lavarse las manos con jabón y agua.
  2. En un tazón pequeño, mezclar la avena y el salvado de trigo.
  3. En un tazón mediano, combinar la miel, la mantequilla de nueces, y la vainilla. Mezclar hasta que todo esté combinado.
  4. Echar los ingredientes secos al tazón con los ingredientes húmedos y mezclar bien.
  5. Incorporar las almendras, la fruta seca, y las pepitas de chocolate en la masa, como se lo desea.
  6. Rociar una palma con un spray antiadherente para cocinar, y frotar las manos.
  7. Dividir la masa en 15 porciones. Usar sus manos para formar cada porción en una pequeña bola. Servir.
  8. Guardar las sobras en un recipiente cerrado en el refrigerador.

**Información nutricional por porción:** Calorías 70, Grasa total 2.5g, Grasa saturada 0g, Colesterol 0mg, Sodio 20mg, Total de carbohidrato 11g, Fibra dietética 1g, Azúcares 7g, Azúcares añadidos 6g, Proteína 2g, Vitamina D 0%, Calcio 0%, Hierro 0%, Potasio 0%.

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 Extensión cumplen con las políticas de no discriminación de la Universidad de Nebraska - Lincoln y el USDA.