



Bolitas energéticas

Rinde: 8 porciones (2 barras por porción)

Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes

- ½ taza de mantequilla 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. Reunir y medir todos los ingredientes antes de comenzar a preparar la receta.
2. Combinar todos los ingredientes en un bol mediano. Mezclar bien todos los ingredientes con una cuchara.
3. Con las manos limpias, tomar la mezcla y formar 16 bolitas de aproximadamente 1 pulgada de diámetro.
4. Refrigerar las sobras dentro de las 2 horas en un recipiente con tapa. Consumir 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%

*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.