



Bocadillos de Chocolate y Crema de Cacahuete

15 Porciones • 1 Porción = 1 Bocadillo

Receta adaptada de Annie Hambricht, residente de Nutrición de la UTSA

INGREDIENTES

- 1 taza de avena "al estilo antiguo" cruda
- 1/3 taza de hojuelas de coco tostadas u hojuelas de coco sin azúcar
- ½ taza de crema de cacahuete natural
- ½ taza de semillas de lino molidas
- ¼ taza de chips de chocolate amargo
- 2 cucharadas de miel o jarabe de agave
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- Opcional: 1 cucharada de semillas de chía

INDICACIONES

1. Mezcle todos los ingredientes en un recipiente mediano hasta que estén bien mezclados. Cubra y enfríe en el refrigerador durante media hora.
2. Una vez que la mezcla se haya enfriado, use las manos y una cucharada para formar bollos. Cada bollo debe contener alrededor de 2 cucharadas de la mezcla.

Nutrition Facts

15 servings per container
Serving size 1 bite

Amount per serving
Calories 140

% Daily Value*

Total Fat	8g	10%
Saturated Fat	2.5g	13%
Trans Fat	0g	
Cholesterol	0mg	0%
Sodium	25mg	1%
Total Carbohydrate	11g	4%
Dietary Fiber	2g	7%
Total Sugars	4g	
Includes 2g Added Sugars		4%
Protein	4g	

Vitamin D	0mcg	0%
Calcium	12mg	0%
Iron	1mg	6%
Potassium	52mg	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

@CHEFSanAntonio

