

BOLITAS ENERGÉTICAS DE AVENA Y DÁTILES

Ingredientes

- 1 taza de avena arrollada
- 1 taza de dátiles sin carozo (remojados en agua caliente 10 min)
- 1/4 taza de mantequilla de almendras (o de maní)
- 1/4 taza de semillas de chía
- 1/2 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 pizca de sal

Preparación

- Escurre los dátiles y colócalos en un procesador de alimentos junto con la mantequilla y el extracto de vainilla. Procesa hasta obtener una pasta suave.
- Agregue la avena, las semillas de chía y la sal al procesador. Mezcle hasta que todos los ingredientes se incorporen bien.
- Forma bolitas con la mezcla usando tus manos.
- Guarde las bolitas en la heladera por al menos 30 minutos antes de consumir

Más recetas en www.amamev.com.ar

