



## 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. Almacenar a temperatura ambiente en un recipiente sellado. 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.

<b>Nutrition Facts</b>	
8 servings per container	
<b>Serving size 2 Energy Bites (78g)</b>	
<b>Amount Per Serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>310</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 9g	<b>12%</b>
Saturated Fat 2g	<b>10%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> < 5mg	<b>1%</b>
<b>Sodium</b> 200mg	<b>9%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 48g	<b>17%</b>
Dietary Fiber 3g	<b>11%</b>
Total Sugars 29g	
Includes 16g Added Sugars	<b>32%</b>
<b>Protein</b> 12g	<b>24%</b>
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.



United States  
Department of  
Agriculture

National Institute  
of Food and  
Agriculture



**EFNEP**  
COLORADO STATE UNIVERSITY  
EXTENSION

This material is based upon work that is supported by the National Institute of Food and Agriculture, U.S. Department of Agriculture. USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender.

*¡A celebrar! Coma bien y Manténgase activo*