

BOLITAS DE ENERGÍA



Un snack balanceado y saludable adaptado del libro Super Foods del Chef Jamie Oliver. Se recomienda dos bolitas para refacción y acompañarlo con fruta de elección. Receta original en este enlace.

<https://www.jamieoliver.com/recipes/fruit-recipes/my-tasty-energy-balls-date-cocoa-pumpkin-seed/>

 15 minutos 15 minutos 20 bolitas

INGREDIENTES

- 1/4 taza de avena en hojuelas [10 g]
- 4 piezas de galletas de arroz [24 g]
- 4 cucharadas de nueces mixtas [48 g]
- 5 piezas de dátil seco [43 g]
- 1/2 cta de cúrcuma molida [2 g]
- 1/2 cucharadita de canela en polvo [1 g]
- 1 cucharada de cocoa sin azúcar [10 g]
- 1 cucharadita de extracto de vainilla [5 g]
- 2 cucharaditas de miel de abeja [14 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Procesar el avena para obtener polvo de avena. Mezclar con canela en polvo y nuez moscada al gusto. No es necesario que quede uniforme. Colocar en una bandeja pequeña y reservar.
- 2º Colocar las galletas de arroz junto con las nueces mixtas y los dátiles en el procesador. Mezclar hasta que queden bien integrados. *NOTA: Se recomienda variar las nueces entre pecanas, almendras, marañones, o nueces. Escoger dátiles sin pepita
- 3º Colocar todos los ingredientes en el procesador y mezclar hasta que queden bien integrados los ingredientes. *NOTA* escoger dátiles sin pepita
- 4º Añadir a la mezcla en el procesador el polvo de cocoa sin endulzar, esencia de vainilla, ralladura de limón o naranja y una pizca de sal.
- 5º Procesar de nuevo, raspando las esquinas con una espátula, e ir añadiendo poco a poco agua pura para que la mezcla se vaya integrando y quede una consistencia pastosa. Se puede añadir miel de abeja
- 6º Procesar de nuevo, raspando las esquinas con una espátula, e ir añadiendo poco a poco agua pura para que la mezcla se vaya integrando y quede una consistencia pastosa.
- 7º Con las manos un poco húmedas, hacer bolitas [aproximadamente 20] y pasarlas por encima del polvo de avena hasta que queden cubiertas.
- 8º Colocar bolitas en un refractario con sello hermético y reservar. Pueden aguantar 2 semanas a temperatura ambiente. Se recomienda igual dejarlas dentro del refrigerador para conservar su textura y forma.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR BOLITA (8 g)	% DDR
ENERGÍA	372 kcal	29 kcal	1 %
GRASA	19 g	1 g	2 %
GRASAS SATURADAS	3 g	0 g	1 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	267 mg	21 mg	1 %
H. CARBONO	54 g	4 g	1 %
AZÚCARES	25 g	2 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	0 g	1 %
PROTEÍNA	9 g	1 g	–