

Bolas de avena y arándanos

¡Este delicioso desayuno o refrigerio está lleno de nutrientes y fibra para mantenerse lleno hasta su próxima comida!

Rinde: 6 porciones (18 bolas)
 Tiempo de preparación: 15 minutos
 Tiempo de refrigeración: 30 minutos

Fuente:
foodhero.org, recetas/bolas de avena y arándanos

Ingredientes

- 1 taza de avena (regular o instantánea)
- 1/3 taza de almendras picadas (opcional)
- 1/3 taza de mantequilla de maní u otra mantequilla de nueces
- 1/4 taza de miel
- 1/3 taza de arándanos secos

Pasos

1. En un tazón mediano, combine todos los ingredientes hasta que estén bien mezclados.
2. Forme la mezcla en 18 bolas de aproximadamente 1 pulgada de ancho.
3. Coloque las bolas en una bandeja para hornear. Refrigere por 30 minutos.

Utensilios Necesarios

- Tazon para Mezclar/Cuchara
- Tazas de Medicion
- Bandeja para hornear



Pequeños cambios,
 ¡GRAN diferencia!

Haga clic en la imagen para ver el video de la receta o visite snapedny.org



Información Nutricional	
Tamaño de la porción: 3 Bolas	
Nutrientes	Cantidad
Calorías:	260
Grasa Total:	10 g
Grasas Saturadas:	1.5 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	90 mg
Carbohidratos totales:	35 g
Fibra Dietética:	4 g
Azúcares Totales:	18 g
Azúcares Agregados:	15 g
Proteína	8 g

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite y condimentos: \$ 14.55

Costo promedio/porción: \$ 2.43

Rinde: 18 bolas, 6 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según la preferencia, las restricciones de la dieta, el presupuesto y la ubicación.

Ingredientes



Agregar 1 al carrito
Avena regular/instantanea
(42 oz)



Agregar 1 al carrito
Arándanos secos (12 oz)



Agregar 1 al carrito
Almendras Enteras (14 oz)



Agregar 1 al carrito
Mantequilla de maní cremosa
(18 oz)



Agregar 1 al carrito
Miel (12 oz)

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis notas de Cocina

Consejos de preparación

- No se recomienda la miel para niños menores de 1 año.
- Para evitar los dedos pegajosos, mantenga las bolas de avena frías hasta que estén listas para comer.
- Use semillas de girasol u otras mantequillas de nueces en lugar de mantequilla de maní.
- ¡Compre almendras enteras y córtelas usted mismo para ahorrar dinero!

Recetas similares

Reduzca los costos reutilizando estos ingredientes en otras recetas encontradas en snapedny.org, como:

- Avena reposada
- Muffins de calabacín y avena
- Mezcla sabrosa de frutos secos
- Ensalada revuelta de arándano y manzana