



Bocadillos de Limón - Versión Escolar

14 Porciones • 1 Porción = 1 Bocadillo

INGREDIENTES

- 1 taza de semillas de calabaza sin sal
- Jugo de 2 limones
- 1 taza de dátiles picados
- ½ taza de coco rallado sin azúcar

INDICACIONES

1. Pique en trozos grandes las semillas de calabaza y los dátiles; y agréguelos en un recipiente mediano.
2. Agregue el jugo de limón en el recipiente y mezcle hasta que se forme una masa suave.
3. Con las manos, forme pequeños bollos con la mezcla y páselos por el coco.

Nutrition Facts	
14 servings per container	
Serving size	1 Bite
Amount per serving	
Calories	90
	% Daily Value*
Total Fat 6g	8%
Saturated Fat 2.5g	13%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrate 6g	2%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 4mg	0%
Iron 1mg	6%
Potassium 56mg	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.

Receta elaborada por el San Antonio Food Bank



chefs.org

@CHEFSanAntonio

