



# Bocaditos Energéticos de Pasas de Uva y Avena

5 Porciones • 1 Porción = 2 Bocaditos Energéticos

Receta elaborada por Lauren Weaver, becaria en la Universidad de Texas A&M

## INGREDIENTES

- ¼ taza de mantequilla de girasol
- ½ taza de copos de avena tradicional
- 1/3 taza de pasas de uva sin azúcar
- ½ cucharada de coco rallado sin azúcar
- 1 cucharada de semillas de chia
- ½ cucharada de miel

## INDICACIONES

1. En un tazón mediano, mezcle todos los ingredientes y revuelva bien.
2. Con las manos, forme un bollo con 1 cucharada colmada de mezcla.
3. Repita con el resto de la mezcla.

## Nutrition Facts

5 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>2 energy bites</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>170</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 9g	<b>12%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 65mg	<b>3%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 19g	<b>7%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>14%</b>
Total Sugars 10g	
Includes 2g Added Sugars	<b>4%</b>
<b>Protein</b> 5g	
<b>Vitamin D</b> 0mcg	<b>0%</b>
<b>Calcium</b> 36mg	<b>2%</b>
<b>Iron</b> 1mg	<b>6%</b>
<b>Potassium</b> 192mg	<b>4%</b>
<small>*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.</small>	

chefs.org

@CHEFSanAntonio

