



# BOCADITOS ENERGÉTICOS

[ SNACKS Saludables para los más peques ] BOCADITOS ENERGÉTICOS ☐, ideales para después de un entrenamiento o en cualquier momento del día.

## ☐Ingredientes:

1 taza de orejones secos (podes usar la fruta seca que más te guste)

$\frac{1}{2}$  taza de avena

$\frac{1}{2}$  taza de almendras enteras peladas

$\frac{1}{3}$  taza de coco, para decorar

## ☐Preparación:

1- Colocar los orejones (duraznos o damascos secos), la avena y las almendras en una licuadora y licuar hasta que la mezcla forme una pasta.

2- Colocar la mezcla en un tazón mediano. Refrigerar durante aproximadamente una hora hasta que la mezcla obtenga mas cuerpo.

3- Colocar el coco en un tazón pequeño. Con la ayuda de una cuchara tomar una medida de la mezcla y hacer “bolitas” que luego se pasaran por el coco para decorarlas. ¡A disfrutar!

□ Guardar en un recipiente hermético a temperatura ambiente.

Conocé nuestra línea de [LICUADORAS](#)