



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](#)