

Bolas de Cereza con Chispas de Chocolate

Ingredientes:

- 1 taza de copos de avena
- 12 dátiles, sin hueso (1/2 taza)
- 1/4 de taza de almendras picadas
- 1/4 de taza de chispas de chocolate amargo
- 16 cerezas secas (1 oz.)
- 1 cucharadita extracto puro de vainilla
- 1/4 de cucharadita sal marina



Servings: 12



*SOY FREE

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 375°F.
2. Cubra una bandeja para hornear con papel pergamino.
3. Combine todos los ingredientes en un procesador de alimentos. y pulse hasta que esté picado en trozos grandes y la mezcla comience a unirse.
4. Agregue 1-2 cucharadas. de agua, si es necesario, para ayudar a unir los ingredientes.
5. Por cada bola de felicidad, saque 1 cucharada de mezcla, enrolle suavemente en una bola. Y colocar en la bandeja para hornear preparada.
6. Tenga cuidado de no compactar las bolas. Hornear por 20 minutos.
7. Transfiera a una rejilla y deje enfriar. Hace 12 bolas de felicidad.

Tamaño de la porción: 2 bolas.

| Nutrition Facts | |
|---|-----------------------|
| 12 servings per container | |
| Serving size | 2 balls (31g) |
| Amount per serving | |
| Calories | 110 |
| | % Daily Value* |
| Total Fat 3.5g | 4% |
| Saturated Fat 1.5g | 8% |
| <i>Trans Fat</i> 0g | |
| Cholesterol 0mg | 0% |
| Sodium 50mg | 2% |
| Total Carbohydrate 20g | 7% |
| Dietary Fiber 2g | 7% |
| Total Sugars 11g | |
| Includes 0g Added Sugars | 0% |
| Protein 2g | |
| Vitamin D 0mcg | 0% |
| Calcium 16mg | 2% |
| Iron 2mg | 10% |
| Potassium 116mg | 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. | |