

Bolitas de avena con arándanos deshidratados

Bajo en grasa saturada / Bajo en sodio / Fuente de fibra / Fuente de proteínas / Nutrición en la cocina / Sin colesterol **



INGREDIENTES:

- 1 taza de avena
- ½ de taza de almendras picadas u otro tipo de nueces o semillas
- ½ de taza de crema de cacahuete
- 3 cucharadas de miel
- ½ de taza de arándanos rojos secos u otro tipo de fruta seca

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo para cocinar: 30 minutos

Tiempo total: 45 minutos

Porciones: 16 bolitas

PREPARACIÓN:

1. En un tazón mediano combinar todos los ingredientes hasta que estén mezclados.
2. Formar una bola con aproximadamente 2 cucharadas de la mezcla y colocarla en una bandeja para hornear. Repetir con la mezcla restante para obtener 16 bolas.
3. Refrigerar por 30 minutos.
4. Listas para servir.

Notas:

- Para evitar dedos pegajosos, mantener las bolitas de avena frías hasta comerlas.
- Usar cremas de otras nueces en lugar de crema de cacahuete.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL		%VNR*
Tamaño de la porción	2 Bolitas (43 g)	
Calorías	180 kcal	
Proteínas	6 g	
Grasas	7 g	
Grasas saturadas	1 g	
Colesterol	0 mg	
Hidratos de carbono	24 g	
Azúcares	12 g	
Fibra	3 g	
Sodio	65 mg	
Calcio	23 mg	3%
Hierro	1 mg	6%
Vitamina A	0 µg	0%
Vitamina D	0 µg	0%
Vitamina C	0 mg	0%

* %VNR: Porcentaje del Valor Nutricional de Referencia de acuerdo con la NOM-051-SCFI/SSA1-2010, por porción señalada

** Criterios apegados a las especificaciones nutrimentales del numeral 7 de la NORMA OFICIAL MEXICANA NOM-086-SSA1-1994, BIENES Y SERVICIOS. ALIMENTOS Y BEBIDAS NO ALCOHOLICAS CON MODIFICACIONES EN SU COMPOSICION. ESPECIFICACIONES NUTRIMENTALES y calculados por porción señalada.