



Bocadillos Energizantes

Porción Para: 6

Ingredientes:

1 1/2 Taza de Avena
1/2 Taza de Mantequilla de Nuez o
Mantequilla de Maní
3 Cucharadas de Miel
1/4 Taza de Pasas
Pizca de Sal

¡Prueba otros artículos adicionales
como Chispas de Chocolate, miel, o
arándanos secos!

Instrucciones:

1. En un tazón mediano, mezcle todos los ingredientes.
2. Use una cuchara para sacar la masa y forme bolas de una pulgada.
3. Coloque en una bandeja de cocción cubierta con papel encerado aproximadamente a una pulgada de distancia.
4. Repita hasta usar toda la masa.
5. Refrigere por una hora o hasta que las picaduras se endurezcan.
6. ¡Disfruta!
7. Almacene en un recipiente sellado por hasta 1 semana en el refrigerador o congele a 3 meses.

Nota: si su masa está demasiado seca o no se pega, intente agregar más mantequilla de nuez o mantequilla de maní para lograr la consistencia deseada.