

Bolitas energéticas con coco



INGREDIENTES (12 BOLITAS)

- 50 g almendras
- 50 g avellanas
- 20 g coco rallado
- 20 g semillas de chía o lino
- 70 g pasas
- 50 g dátiles sin hueso
- 50 g arándanos secos y orejones
- 2 cucharaditas de cacao en polvo sin azúcar
- Coco rallado para decorar



ELABORACIÓN

Poner todos los ingredientes en el vaso con aspas de la batidora y triturar todo, primero con golpes cortos y luego seguido hasta obtener una pasta (no debe calentarse mucho ya que los frutos secos comienzan a soltar su aceite y la masa resulta difícil de trabajar)

A continuación, con las manos ir cogiendo porciones de la masa y hacer bolitas

Pasar las bolitas por coco rallado y poner en un plato

Por último, guardar 1-2 horas en el frigorífico.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Valores por...	ración	100 g
Energía	134.13 kcal	473.41 kcal
Grasas	8.24 g	29.09 g
Hidratos	10.01 g	35.34 g
Proteínas	2.41 g	8.51 g
Fibra	2.19 g	7.75 g
Sal	0.02 g	0.09g



Consejo:

Estas bolitas pueden servir como ayuda a mantener la energía en deportistas durante el entrenamiento/competición. Además, son una opción saludable para aquellos que se quieren cuidar, ya que no tienen azúcar añadido.