



# BOCADOS ENERGÉTICOS

HOJA INFORMATIVA SOBRE RECETAS E INGREDIENTES

## ¿Qué son los Energy Bites?

Los bocaditos energéticos son pequeños snacks sin horno, generalmente elaborados con ingredientes ricos en nutrientes como dátiles, avena, mantequillas de frutos secos y semillas. Son rápidos de preparar, fáciles de guardar y proporcionan una fuente portátil de energía equilibrada.

## Beneficios para la salud de los bocaditos energéticos

Energía constante: una combinación de carbohidratos complejos, proteínas y grasas saludables proporciona combustible duradero.

- **Rico en fibra:** la avena, los dátiles y las semillas ayudan a favorecer una digestión saludable.
- **Salud del corazón:** Los frutos secos y las semillas aportan grasas saludables que favorecen la salud cardiovascular.
- **Antioxidantes:** El chocolate negro y las frutas aportan compuestos que protegen contra el daño celular.
- **Portátil y conveniente:** ideal para preparar comidas y comer bocadillos mientras viaja.



Escanear para obtener una copia digital.

Dar la vuelta para obtener más información nutricional.

## Receta

Adaptado de <https://minimalistbaker.com/5-ingredient-peanut-butter-cup-energy-bites/>

**Tiempo de preparación:** 15 minutos

### Ingredientes:

- 1 taza de dátiles (sin hueso; si están secos, remojar en agua tibia durante 10 minutos, luego escurrir bien)
- 3 cucharadas de mantequilla de girasol totalmente natural
- 1/4 taza de chocolate negro sin lácteos (picado gruesamente)
- 1 cucharada de semillas de chía (o semillas de lino o cáñamo)
- 2/3 taza de avena arrollada (sin gluten según sea necesario)

### Instrucciones

1. Pulse los dátiles sin hueso en un procesador de alimentos o licuadora hasta que queden en trozos pequeños o se forme una bola (ver foto).
2. Añade la avena, el chocolate, las semillas de chía y la mantequilla de cacahuete y procesa o mezcla hasta que se integren. Busca trozos pequeños pero no demasiado procesados.
3. Forme con cuidado bolitas de 2,5 cm ( $\pm$  30 gramos por bolita), moldeándolas con las manos calientes. Deberían rendir de 14 a 15 bolitas (la cantidad es la que se indica en la receta original; ajuste el tamaño de la tanda si cambia el tamaño).
4. Para que cuaje, mételo en el refrigerador o congelador durante 15 minutos. De lo contrario, ¡cómelo tal cual! Se mantendrá fresco en una bolsa o recipiente hermético hasta una semana. Congélelo para conservarlo más tiempo.



# BOCADOS ENERGÉTICOS

---

¡LEA MÁS SOBRE LOS INGREDIENTES SALUDABLES!

---

## Beneficios para la salud de los ingredientes de Energy Bite

Los bocados energéticos combinan alimentos ricos en nutrientes como dátiles, avena, mantequillas de frutos secos y semillas, cada uno de los cuales aporta beneficios únicos:

- Dátiles: fuente natural de energía, fibra y antioxidantes.
- Avena: proporciona fibra para favorecer la digestión y ayudar a mantener un nivel de energía constante.
- Mantequillas de frutos secos: aportan grasas saludables, proteínas y vitamina E para la salud del corazón.
- Semillas (chia, lino, cáñamo): ricas en ácidos grasos omega-3, minerales y fibra adicional.
- Chocolate negro: aporta antioxidantes y puede mejorar el estado de ánimo.

Juntos, estos ingredientes crean un refrigerio que favorece la energía sostenida, la saciedad y la salud general.

---

## Beneficios de los Energy Bites

Los bocaditos energéticos son una opción de refrigerio conveniente y versátil que hace que comer sano sea simple y placentero:

**Rápido de preparar:** no requiere horneado y está listo en minutos.

- Merienda portátil: fácil de llevar a la escuela, al trabajo o al entrenamiento.
- Personalizable: intercambie ingredientes como mantequillas de nueces, semillas o frutas para adaptarlos a sus gustos y necesidades dietéticas.
- Nutrición equilibrada: combina carbohidratos, proteínas y grasas para obtener energía constante.
- Apto para niños y familias: una forma sabrosa de introducir ingredientes saludables.

## Una guía para preparar bocaditos energéticos

1. Elija ingredientes frescos: los dátiles deben ser blandos y las mantequillas de frutos secos, naturales y sin azúcar.
2. Equilibre los sabores: combine sabores dulces (dátiles, chocolate) con bases de frutos secos o semillas.
3. La textura es importante: procese en el procesador de alimentos hasta que la mezcla se adhiera pero aún tenga trozos pequeños.
4. Conservar adecuadamente: refrigerar hasta una semana o congelar para una mayor duración.
5. Experimente: pruebe diferentes complementos como coco, frutas secas o especias para variar.