

Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

POSTRES · VEGANO

Bolas energéticas

10min · 2 raciones · 326 kcal

Ingredientes

- **1 puñado** de nueces
- **1 puñado** de copos de avena
- **5** dátiles sin hueso
- Mezcla de semillas
- **1 cucharada** de mantequilla de cacahuete

POR RACIÓN

Proteínas	8,9 g
Grasas	20 g
Hidratos	34 g
Fibra	5,8 g

Elaboración

1. Triturar hasta obtener una masa pastosa y dar forma
2. Reservar en el frigorífico para que solidifique mejor

RECOMENDACIONES

Perfectos para antes y/o después de entrenar. Aportan mucha energía y alto valor nutricional. Fáciles de transportar y comer. Adapta el tamaño y los ingredientes a tus necesidades.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

cooknest.app/@cristinasanchez-nutricion · Instagram @cristinasanchez_nutricion