



A PROGRAM OF NATIVIDAD

Bocadillos de Energía

INGREDIENTES

- 10-12 y dátiles sin hueso picados y finamente cortados
- 2 tazas de Marañones crudos finamente picados (alternativas pueden utilizar otra nuez o mezclar o sustituir si tiene alergias: semillas de calabaza, nueces, almendras)
- 2 tazas de coco rallado para cubrir los bocadillos
- 2 zanahorias medianas
- 2 cucharadas de mantequilla de semilla de girasol
- 1 taza de coco rallado
- 1 cucharadita de jengibre fresco
- 1 cucharadita de vainilla
- una pizca de sal

**Los ingredientes se pueden poner en un procesador de alimentos o mezclar a mano.*

INSTRUCCIONES

1. **Si está usando un procesador de alimentos** ponga primero los dátiles sin hueso, luego separe en un plato hondo. A continuación, muele las semillas y separelas en un plato hondo. Después mezcle los ingredientes frescos y las especias en el procesador de alimentos una vez mezclado agregue los dátiles y Mezcla las nueces /semillas secas y bata hasta que se convierta en una bola pastosa. Si la mezcla esta demasiado mojada agregue más semillas picaditas y/o dátiles para que se haga durita. Utilice una cuchara para sacar aproximadamente 1 cucharón de la mezcla y la forma en una bola. La mezcla quedará pegajosa por lo que puede rodarla en coco. Colocar en un papel encerado y comer inmediatamente o refrigerar. ¡Disfrútele!
2. **Si se mezcla a mano**, picamos todos los ingredientes finamente. Mezclar todos los ingredientes juntos hasta que todo este bien mezclado. Utilice una cuchara para sacar aproximadamente 1 cucharón de mezcla y la forma en una bola y rodar en coco. Colocar sobre un papel encerado y comer inmediatamente o refrigerar. ¡Disfrútele!

