



A PROGRAM OF NATIVIDAD

Bocadillos de Energía con Bayas Frescas

INGREDIENTES

- 10-12 dátiles sin hueso picados y finamente cortados
- 1 taza de marañones crudos finamente picados (alternativas puede utilizar otra nuez o sustituir si tiene alergias: con semillas de calabaza, nueces, almendras)
- 1 taza de semillas de calabaza finamente picadas
- 2 tazas de coco rallado - para cubrir los bocadillos
- 1/2 taza de arándanos o fresas (tamaño medio de 5-10) finamente picadas o machucadas
- 2 zanahorias medianas use el pelador para pelarlas luego cortelas-opcional
- jugo de mitad de limón
- Cascara de 1 limón
- ingredientes opcionales: semillas de chia, semillas de linaza, semillas de sésamo, semillas de girasol, espinacas, arándanos, canela, y jengibre secos

**Los ingredientes se pueden poner en un procesador de alimentos o mezclarse 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 de nueces/semillas 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 un cucharón de la mezcla y la forma en una bola. La mezcla quedará pegajosa por lo que puede rodarla en coco. Colocar en papel encerado y comer inmediatamente o refrigerar. ¡Disfrute!
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 a aproximadamente 1 cucharón de la mezcla y la forma en una bola y rodar en coco. Colocar sobre un papel encerado y comer inmediatamente o refrigerar. ¡Disfrute!



Receta por **Chef Rondi Robison**

un **Instructor de Salud Certificado, AADP y Instructor de Yoga, RYT**