

BOLITAS ENERGÉTICAS

Estas bolitas energéticas son muy saciantes, fáciles de preparar, de transportar y nos aportan mucha energía. Perfectas para deportistas y estudiantes.

- **Preparación:** 20 mins
- **Total:** 20 mins
- **Raciones:** 18



INGREDIENTES

- 1 taza de avellanas tostadas (140 g)
- 1 taza y ½ de dátiles Medjool (300 g)
- 2 cucharadas de cacao en polvo sin azúcar
- 1 cucharada de aceite de coco

INSTRUCCIONES

1. Echamos las avellanas en un procesador de alimentos o en una batidora de vaso potente y batimos durante unos segundos hasta que estén desmenuzadas.
2. Añadimos los dátiles deshuesados, el cacao y el aceite de coco y volvemos a batir hasta que todos los ingredientes estén perfectamente integrados.
3. Hacemos bolitas con las manos.
4. Podéis guardarlas en un recipiente hermético en la nevera durante unas dos semanas o incluso congelarlas durante meses.