

Brainy Bellies – Bolitas energéticas de mantequilla de almendras o girasol

¡Un snack energético rápido, sin necesidad de hornear, que a los niños les encanta y que hace que los padres se sientan bien al ofrecerlo! Elaboradas con solo unos pocos ingredientes nutritivos, estas pequeñas bolitas energéticas están llenas de grasas saludables, proteínas y fibra beneficiosa para la salud intestinal. ¡Perfectas para las loncheras, como snack después de la escuela o para llevar!

Ingredientes

- 3/4 de taza de mantequilla de almendras o mantequilla de semillas de girasol
- 3/4 de taza de avena de cocción rápida
- 2 cucharadas de miel O 4-5 dátiles sin hueso (el endulzante que prefieras)
- 1/2 taza de coco rallado para cubrir (opcional)
- 1/4 de taza de semillas de chía para cubrir (opcional)

Instrucciones

Paso 1 – Tritura en el procesador de alimentos: Añade la mantequilla de frutos secos o de semillas, la avena y el endulzante que hayas elegido a un procesador de alimentos. Si utilizas dátiles, asegúrate de que estén sin hueso y blandos. Tritura hasta que todo se combine y forme una mezcla espesa y pegajosa que mantenga su forma al presionarla.

Paso 2 – Forma las bolitas energéticas: Con una cuchara, toma pequeñas porciones de la mezcla y forma bolitas del tamaño de un bocado con las manos.

Paso 3 – Cubre con la cobertura que prefieras: Elige tu cobertura y extiéndela sobre un plato. Usa coco rallado para obtener un dulce sabor tropical, semillas de chía para un impulso adicional para la salud intestinal o una mezcla de ambos para disfrutar de lo mejor de los dos mundos. ¡Pasa cada bolita por la cobertura hasta que quede completamente cubierta!

Paso 4 – Refrigera y disfruta: Coloca las bolitas energéticas en el refrigerador durante 15 a 20 minutos para que se endurezcan. ¡Luego, disfruta! Guárdalas en un recipiente hermético en el refrigerador.

Consejos

La mantequilla de almendras es rica en grasas saludables, vitamina E y magnesio, que favorecen la salud intestinal y el desarrollo cerebral. Si tu hijo tiene alergia a los frutos secos, la mantequilla de semillas de girasol funciona perfectamente y es igual de nutritiva. Los dátiles son un excelente endulzante de alimentos integrales, ricos en fibra natural y minerales beneficiosos para la salud intestinal. Las semillas de chía aportan un extra de omega-3 y fibra prebiótica que alimentan las bacterias buenas del microbioma intestinal de tu hijo.

Estas bolitas energéticas pueden conservarse en el refrigerador hasta una semana o congelarse hasta un mes. ¡Prepara una gran cantidad al comienzo de la semana para tener un snack rápido y listo para llevar todos los días!