

Bocadillos de avena y pasas

Tiempo de
preparación: 15 min

Porciones: 8

Ingredientes

- 1½ tazas de avena (en hojuelas o instantánea)
- ½ taza de pasas
- ½ taza de mantequilla de girasol (u otro tipo de mantequilla de nueces)
- ⅓ taza de miel
- 1 cucharadita de vainilla
- Ingredientes opcionales: cacao en polvo, coco rallado,



Instrucciones ¡Comienza con las manos limpias! Lávate las manos con jabón y agua

1. Mezcle todos los ingredientes en un tazón grande, hasta que estén bien combinados.
2. Haga bolitas de 1 pulgada de diámetro usando una cuchara, una cuchara pequeña para moldear galletas o sus manos limpias.
3. Si lo desea, cubra las bolitas con cacao en polvo, coco rallado o nueces picadas.
4. ¡Guarde en la nevera y se pueden comer hasta una semana después!

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA - SNAP.

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.