

No-Bake Energy Balls

15 Servings

Ingredients

- 1 cup **oats**
- ⅓ cup **honey**
- ½ cup **peanut butter**
- ⅓ cup **dry milk**, non fat
- ⅓ cup **chocolate chips**



Nutrition Information

Serving Size: 1 energy ball

Calories: 120

Total Fat: 6g

Saturated Fat: 1.5g

Protein: 4g

Sodium: 50mg

Carbohydrates: 15g

Added Sugar: 8g

Fiber: 1g

Instructions

1. Mix honey, peanut butter and dried milk together.
2. Gradually add oats.
3. Once mixed, add chocolate chips and mix by hand.
4. Form into small balls.
5. Chill until firm.

Note: Honey should not be given to children less than one year of age.

Bolitas de Energía

15 Porciones

Ingredientes

- 1 taza de **avena** (sin cocinar)
- ⅓ taza de **miel de abeja**
- ½ taza de **mantequilla de maní**
- ⅓ taza de **leche en polvo**, descremada
- ⅓ taza de **chispas de chocolate**



Preparación

1. Mezcle la miel de abeja, mantequilla de maní y leche en polvo.
2. Agregue la avena y mezcle bien
3. Agregue las chispas de chocolate y mezcle bien con las manos.
4. Forme pequeñas bolitas.
5. Refrigere hasta que estén firmes.

Nota: Niños menores de 1 año de edad NO pueden comer miel de abeja.

Información Nutricional

Tamaño de Porción: 1 bolita

Calorías: 120

Grasa Total: 6g

Grasa Saturada: 1.5g

Proteína: 4g

Sodio: 50mg

Carbohidratos: 15g

Azúcar Agregado: 8g

Fibra: 1g

