

Bolas de Mantequilla de Maní

2 bolas

Ingredientes:

- 1 lata (15 onzas) de frijoles grandes del norte (lavados y escurridos)
- 1/3 taza de miel
- 1 cucharada de vainilla
- 1 1/4 tazas de mantequilla de maní (crema de cacahuete)
- 1 1/2 taza de avena de cocción rápida



Instrucciones:

1. Machacar frijoles grandes del norte con un tenedor en un recipiente hasta que estén suaves.
2. Añadir la miel y la vainilla. Revolver.
3. Añadir la mantequilla de maní. Revolver hasta que se mezclen.
4. Añadir la avena.
5. Lavarse las manos. Utilizar una cucharada para recoger un poco de la mezcla de mantequilla de maní. Hacer bolas con la mezcla (hacer 50 bolas).
6. Almacenar las bolas sobrantes en un recipiente hermético en el refrigerador.

Consejos:

- Esta receta no es para niños menores de 1 año, ya que contiene miel y mantequilla de maní.
- 3/4 taza de frijoles secos, cocidos, es equivalente a una lata de frijoles de 15.5 oz.
- Se puede utilizar una licuadora o procesador de alimentos para mezclar los ingredientes antes de formar las bolas.
- Puede almacenar las bolas de mantequilla de maní en el congelador. Colóquelas en una bandeja para horno y congélelas. Después, almacenar en una bolsa de congelador. Descongelar durante 5 minutos antes de servir.
- Hacer brochetas de fruta utilizando un palillo o palo para pinchos. Añadir trozos de frutas frescas lavadas que no se ponen cafés tales como rodajas de kiwi, uvas, piña, fresas, arándanos azules y rodajas de naranja.

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración 2 bolas	
Raciones por Envase 25	
Cantidad por Ración	
Contenido Calórico	130
Calorías de Grasa	60
% Valores Diarios *	
Grasa Total 7g	11%
Grasa Saturada 1g	5%
Acido Graso Trans 0g	0%
Colesterol 0mg	0%
Sodio 100mg	4%
Carbohidrato Total 12g	4%
Fibra Dietética 2g	8%
Azúcares 5g	
Proteínas 4g	
Vitamina A 0%	Vitamina C 0%
Calcio 0%	Hierro 4%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.

Source: Spend Smart Eat Smart
<http://www.extension.iastate.edu/foodsavings/recipes/peanut-butter-balls>

Bolas de Mantequilla de Maní

2 bolas

Ingredientes:

- 1 lata (15 onzas) de frijoles grandes del norte (lavados y escurridos)
- 1/3 taza de miel
- 1 cucharada de vainilla
- 1 1/4 tazas de mantequilla de maní (crema de cacahuete)
- 1 1/2 taza de avena de cocción rápida



Instrucciones:

1. Machacar frijoles grandes del norte con un tenedor en un recipiente hasta que estén suaves.
2. Añadir la miel y la vainilla. Revolver.
3. Añadir la mantequilla de maní. Revolver hasta que se mezclen.
4. Añadir la avena.
5. Lavarse las manos. Utilizar una cucharada para recoger un poco de la mezcla de mantequilla de maní. Hacer bolas con la mezcla (hacer 50 bolas).
6. Almacenar las bolas sobrantes en un recipiente hermético en el refrigerador.

Consejos:

- Esta receta no es para niños menores de 1 año, ya que contiene miel y mantequilla de maní.
- 3/4 taza de frijoles secos, cocidos, es equivalente a una lata de frijoles de 15.5 oz.
- Se puede utilizar una licuadora o procesador de alimentos para mezclar los ingredientes antes de formar las bolas.
- Puede almacenar las bolas de mantequilla de maní en el congelador. Colóquelas en una bandeja para horno y congélelas. Después, almacenar en una bolsa de congelador. Descongelar durante 5 minutos antes de servir.
- Hacer brochetas de fruta utilizando un palillo o palo para pinchos. Añadir trozos de frutas frescas lavadas que no se ponen cafés tales como rodajas de kiwi, uvas, piña, fresas, arándanos azules y rodajas de naranja.

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración 2 bolas	
Raciones por Envase 25	
Cantidad por Ración	
Contenido Calórico	130
Calorías de Grasa	60
% Valores Diarios *	
Grasa Total 7g	11%
Grasa Saturada 1g	5%
Acido Graso Trans 0g	0%
Colesterol 0mg	0%
Sodio 100mg	4%
Carbohidrato Total 12g	4%
Fibra Dietética 2g	8%
Azúcares 5g	
Proteínas 4g	
Vitamina A 0%	Vitamina C 0%
Calcio 0%	Hierro 4%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.

Source: Spend Smart Eat Smart
<http://www.extension.iastate.edu/foodsavings/recipes/peanut-butter-balls>

K-STATE
 Research and Extension



Kansas State University Agricultural Experiment Station and Cooperative Extension Service
 K-State Research and Extension is an equal opportunity provider and employer. Issued in furtherance of Cooperative Extension Work, Acts of May 8 and June 30, 1914, as amended, Kansas State University, County Extension Councils, Extension Districts, and United States Department of Agriculture Cooperating, John D. Floros, Director.



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) through a contract awarded by the Kansas Department for Children and Families. USDA is an equal opportunity employer and provider. SNAP provides nutrition assistance to people with low income.

It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more call 1-800-221-5689.

K-STATE
 Research and Extension



Kansas State University Agricultural Experiment Station and Cooperative Extension Service
 K-State Research and Extension is an equal opportunity provider and employer. Issued in furtherance of Cooperative Extension Work, Acts of May 8 and June 30, 1914, as amended, Kansas State University, County Extension Councils, Extension Districts, and United States Department of Agriculture Cooperating, John D. Floros, Director.



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) through a contract awarded by the Kansas Department for Children and Families. USDA is an equal opportunity employer and provider. SNAP provides nutrition assistance to people with low income.

It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more call 1-800-221-5689.