

## Super Bocaditos de Manzana y Canela



### Prep:

10 minutos

### Total:

30 minutos

### Sirve:

15 raciones

### Pieza:

Cookie Sheet (12 ½ x 15 ½)

Blender

Valora: ★★★★★

### Contribuido por:

Marni Wasserman

Chef certificada y nutricionista culinaria, Marni utiliza su pasión y experiencia para enseñar a las personas cómo adoptar una dieta vegetariana simple y deliciosa.

[Agregar un Comentario](#)

### Descripción de la Receta:

Estos bocaditos además de estar llenos de ingredientes "energéticos" de larga duración y buena calidad como avena, dátiles, aceite de coco y manzanas, también son altos en fibra y sin gluten. Son un gran bocado para llevar al colegio y también son excelentes para un desayuno con prisas.

1 ⅓ tazas de  
dátiles

(196  
g)

½ taza de  
semillas de linaza o semillas de cáñamo, molidas

(56  
g)

½ cucharadita de  
canela, en polvo

(1  
g)

2 cucharadas de  
aceite de lino o aceite de coco

(30  
ml)

½ taza de  
trozos de manzana seca, picados

(43  
g)

$\frac{2}{3}$  taza de  
copos de avena

(104

g)

2 cucharadas de  
mantequilla de manzana (o miel)

(34

g)

semillas de cáñamo, girasol, o calabaza, molidas

**Preparación :**

1. Bate los dátiles con una batidora hasta obtener una pasta espesa. Pon en un bol.
2. Añade semillas de lino, canela en polvo, frutas secas, aceite y mantequilla de manzana y remueve con un tenedor o con las manos para combinar; añade la avena al final.
3. Forma pequeñas bolas con la mezcla. Embadurna con las semillas de girasol o de calabaza.
4. Pon las bolas en un contenedor o plato y mete en la nevera o en el congelador. Están deliciosas directamente sacadas de la nevera.

**Calorías:** 132

**Grasa:** 6g

**Grasa** 1g

**Saturada:**

**Colesterol:** 0mg

**Sodio:** 4mg

**Carbohidrato:** 19g

**Fibra:** 3g

**Azúcar:** 11g

**Proteína:** 3g

---