



Abeja de cuernos largos y un girasol

Bolitas de Avena con Arándanos Rojos



¡Disfruta esta delicia sin hornear, y piensa en el trabajo arduo de las abejas de cuernos largos de Oregón!

Ingredientes

- 1 taza de avena (rápida o enrolada tradicional)
- 1/3 de taza de semillas de girasol
- 1/3 de taza de crema de cacahuete (mantequilla de maní)
- 3 cucharadas de miel (vea notas)
- 1/3 de taza de arándanos rojos secos

Preparación

1. Lávese las manos con jabón y agua.
2. En un tazón mediano, combine todos los ingredientes hasta que estén bien mezclados.
3. Forme una bola con aproximadamente 2 cucharadas de mezcla y colóquela en una bandeja para hornear. Repita con la mezcla restante hasta que obtenga 16 bolas.
4. Refrigere por 30 minutos.



Rinde 16 bolitas
 Tiempo de preparación: 15 minutos
 Tiempo de enfriamiento: 30 minutos

Notas

- La miel no es segura para niños menores de 1 año.
- Para evitar dedos pegajosos, mantenga las bolitas de avena frías hasta comerlas.
- Use semillas de girasol u otras cremas de nueces en lugar de crema de cacahuete (mantequilla de maní).

Datos de Nutrición	
8 raciones por envase	
Tamaño por ración	2 bolitas (43g)
Cantidad por ración	180
Calorías	180
	% Valor Diario*
Grasa Total 7g	9 %
Grasa Saturada 1g	5 %
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0 %
Sodio 65mg	3 %
Carbohidrato Total 24g	9 %
Fibra Dietética 3g	11 %
Azúcares Totales 12g	
Incluye 6g azúcares añadidos	12 %
Proteínas 6g	
Vitamina D 0mcg	0 %
Calcio 23mg	2 %
Hierro 1mg	6 %
Potasio 84mg	2 %
Vitamina A 0mcg	0 %
Vitamina C 0mg	0 %

*El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para información sobre ayuda con la nutrición a través del Oregon SNAP, llame al Oregon SafeNet al 211. 2021 Oregon State University, El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.