



# Bolitas de sésamo

**¿Necesitas un snack que te llene de energía durante el día? Libera Tu Salud tiene el ideal, llenos de omega 3 por las semillas que contiene, y con toque dulce por los dátiles, estas bolitas de energía te darán el boost que estás buscando.**



**Tiempo de preparación: 15 minutos**

**Porciones: 15 porciones**

## Ingredientes

- 1 taza de avena en hojuelas
- ¼ taza de semillas de sésamo
- ½ taza de semillas de linaza
- 1 taza de almendras trituradas
- ½ taza de dátiles sin hueso
- 3 cucharadas de miel
- 1 taza de mantequilla de cacahuete que puedes encontrar en nuestro recetario para la Vitamix **\*\*poner botón\*\***
- 1 cucharadita de extracto de vainilla

---

## Equipo de producción:

- Nutribullet
- Bowl (2)
- Refractario
- Refractario hermético
- Refrigerador



## Preparación:

- 1** Triturar la avena y las semillas de sésamo y linaza en la Nutribullet hasta obtener un polvo. Transferir a un bowl.
- 2** Triturar las almendras y dátiles hasta obtener una mezcla homogénea.
- 3** Agregar todos los ingredientes a un bowl mediano y mezclar todo.
- 4** Formar bolitas de 2.5cm de diámetro.
- 5** Espolvorear semillas de sésamo extra por encima para cubrir y decorar.
- 6** Colocar las bolitas en un refractario y dejar en el refrigerador 1 hora.
- 7** Posterior, transferirlas a un refractario hermético
- 8** Disfruta



# Aporte por porción:

Calorías: 281 kcal  
Grasa total: 20.3 g  
Carbohidratos: 20 g  
Proteína: 8.9g  
Fibra: 5.5g

## Valor nutrimental

Alimento	Aporte de vitaminas por porción	Aporte de minerales por porción
Avena	Vitamina B1 Vitamina B6	Hierro Fósforo Magnesio
Semillas de sésamo	Vitaminas del complejo B	Magnesio Hierro Zinc Calcio
Crema de cacahuete	Vitaminas del complejo B Vitamina E Vitamina A Vitamina K	Zinc Hierro Magnesio
Miel pura	Vitamina C Vitamina D Vitamina E	Calcio Magnesio Zinc Potasio
Semillas de linaza	Vitamina B1	Cobre Fósforo Magnesio
Dátiles	Vitamina E Vitamina C Vitamina A	Zinc Cobre Calcio Fósforo