



RECETARIO SPEANUT

BOLITAS-ENERGETICAS-DE-CACAHUATE

BOLITAS ENERGÉTICAS DE CACAHUATE

Quince minutos el domingo, snacks toda la semana

MEDIDAS

35'	12	15'	0'
TOTAL	RINDE	PREP	FUEGO

INGREDIENTES

- 1 taza avena en hojuelas
- ½ taza Speanut Crunchy
- 8 pza dátiles sin hueso, remojados 10 min
- 2 cda semillas de chía
- 3 cda coco rallado sin azúcar
- 1 pizca sal de mar
- 30 g chocolate amargo picado

POR PORCIÓN

142	6g	7g	16g	3g
kcal	prot	gras	carb	fib

MÉTODO

- 01 Remoja los dátiles en agua caliente 10 minutos y escúrrelos. Procésalos hasta obtener una pasta.
- 02 Agrega la crema de cacahuete y la sal. Procesa 30 segundos más.
- 03 Pasa a un tazón e incorpora avena, chía y chocolate con espátula o con las manos.
- 04 Refrigera la mezcla 20 minutos. Fría se bolea sin pegarse.
- 05 Forma 12 bolitas del tamaño de una nuez y rueda cada una en coco rallado.
- 06 Guarda en refrigerador en frasco hermético hasta 7 días.

Crunchy da los trozos que se sienten al morder y evita que la bolita quede uniforme y aburrida.

PROCEDENCIA

speakut.mx/recetas/bolitas-energeticas-de-cacahuete

Receta probada en cocina de casa.

2026-07-11 · MEXICANA · FACIL

Speanut
Crema de Cacahuete

ESCANEA



LO QUE SE APRENDE AL SEGUNDO INTENTO

- 01 Humedece tus manos con agua fría para que no se peguen al bolear.
- 02 Se congelan hasta 3 meses; se comen directo del congelador.
- 03 Una cucharada de proteína en polvo sube cada bolita a 9 g de proteína.

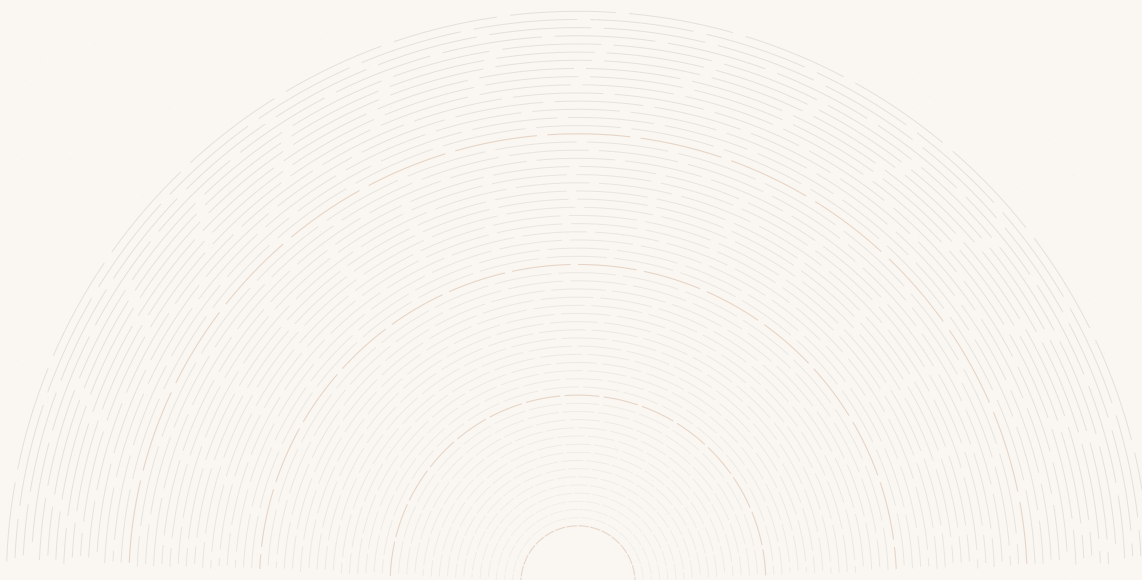
DUDAS QUE SIEMPRE SALEN

¿Puedo omitir los dátiles?

Puedes cambiarlos por 1/2 taza de puré de manzana sin azúcar, pero necesitarás 1/4 de taza más de avena para compensar el líquido.

¿Aguantan sin refrigeración?

Un día en la mochila sí. Más tiempo a temperatura ambiente y se ablandan de más.



LA QUE SE USA AQUÍ

Speanut Crunchy

speanut.mx/productos/crunchy

Speanut
Crema de Cacahuete

¿La hiciste?

Califica la receta y dinos qué cambiarías. Se publica con tu nombre de pila.

ESCANEA

