



RECETARIO SPEANUT

BOLITAS-ENERGETICAS-DE-COCO

BOLITAS ENERGÉTICAS DE COCO Y CACAHUATE

Diez minutos, cero horno, quince bolitas

MEDIDAS

10'	15	10'	0'
TOTAL	RINDE	PREP	FUEGO

INGREDIENTES

- 1 taza avena en hojuelas
- ½ taza Speanut Light
- 1/3 taza coco rallado sin azúcar
- 3 cda miel de agave o dátíl molido
- 2 cda semillas de chía
- 1 cedita vainilla
- 1 pizca sal

POR PORCIÓN

112	4g	6g	11g	2g
kcal	prot	gras	carb	fib

MÉTODO

- 01 Mezcla todos los ingredientes en un tazón con una espátula.
- 02 Si la masa se desmorona, agrega una cucharada de agua; si se pega mucho, más avena.
- 03 Refrigera la mezcla 15 minutos para que sea manejable.
- 04 Forma bolitas del tamaño de una nuez con las manos ligeramente húmedas.
- 05 Rueda algunas sobre coco extra si quieres distinguirlas.
- 06 Guarda en un frasco hermético en refrigerador.

Con Light la bolita sabe a avena y coco. Con Cocoa se convierte en otra receta, más cercana a un trufa.

PROCEDENCIA

speanut.mx/recetas/bolitas-energeticas-de-coco

Receta probada en cocina de casa.

2026-09-12 · MEXICANA · FACIL

ESCANEA

Speanut
Crema de Cacahuete



LO QUE SE APRENDE AL SEGUNDO INTENTO

- 01 Los 15 minutos de frío convierten una masa imposible de manejar en una fácil. No los saltes.
- 02 Manos húmedas y no engrasadas: el agua evita que se pegue sin cambiar la textura.
- 03 Dos bolitas con un café es la merienda. Cinco, el postre.

DUDAS QUE SIEMPRE SALEN

¿Cuánto duran?

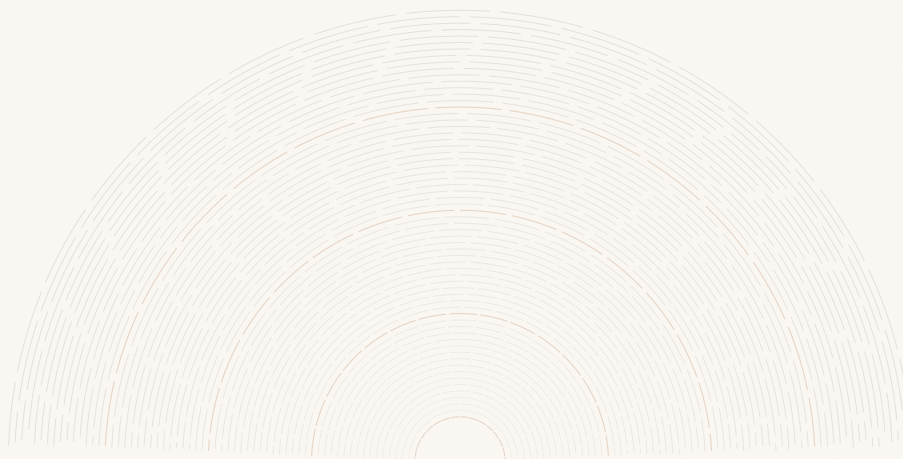
Una semana en refrigerador, dos meses en congelador.

¿Puedo quitar el endulzante?

Sí, si usas dátíl molido en su lugar. Sin nada dulce quedan planas.

¿Sirven de post-entreno?

Sí, dos bolitas dan 8 g de proteína y carbohidrato de digestión lenta.



LA QUE SE USA AQUÍ

Speanut Light

speanut.mx/productos/light

Speanut
Crema de Cacahuete

¿La hiciste?

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

ESCANEA

