



BOLITAS PROTEICAS

Ingredientes

- 1 taza de dátiles secos
- ½ taza agua
- ½ taza de cacao en polvo
- 3 cucharadas de pasta de sésamo (Tahini)
- ½ taza de semillas de sésamo
- ¼ taza de semillas de chía
- ½ cucharada de canela
- ¼ taza de coco rallado

Preparación

1. Remojar los dátiles en agua caliente por 15 minutos. Esto hará que sea más fácil molerlos. Colar los dátiles y reservar el agua.
2. En una procesadora de alimentos moler los dátiles y agregar todos los otros ingredientes hasta formar una masa. Agregar un poco del agua reservada, si es necesario.
3. Con las manos, formar bolitas con la pasta.
4. Colocar semillas de sésamo en un plato y pasar las bolitas hasta que queden cubiertas. También se pueden utilizar semillas de chía, coco rallado o sésamo negro.
5. Almacenar en un contenedor hermético. No necesita ser refrigerado.

Nota: consumir con moderación, debido al alto contenido de fructosa presente en los dátiles.