

peanut butter balls

1 cup quick oats
 ½ cup peanut butter
 1 teaspoon honey or
 maple syrup
 ¼ cup mini
 chocolate chips
 or finely chopped
 raisins or raisins
 (optional)

1. Mix the peanut butter, oats and honey or maple syrup together in a bowl.
2. Stir in mini chocolate chips or finely chopped dried fruit if desired.
3. Roll and squeeze into balls. If the mixture is too dry, add a little more peanut butter. If the mixture is too sticky, add a little more oats.
4. Place in a covered container and store in the refrigerator.



© Nutrition Matters, Inc. All Rights Reserved.
 This tipsheet can be reproduced for educational purposes.

bolas de mantequilla de maní

1 taza de avena
 ½ taza de
 mantequilla de
 cacahuate
 1 cucharadita de
 jarabe de arce o miel
 ¼ taza de mini
 chips de chocolate
 o arándanos
 deshidratados o
 pasitas finamente
 picados (opcional)

1. Mezcle la mantequilla de cacahuate, la avena y la miel o jarabe de arce en un tazón.
2. Agregue los mini chips de chocolate o las pasitas finamente picadas, si desea.
3. Forme bolitas. Si la mezcla está muy seca, agregue un poco más de mantequilla de cacahuate. Si la mezcla está muy pegajosa, agregue un poco más de avena.
4. Coloque en un envase cubierto y guarde en el refrigerador.



© Nutrition Matters, Inc. All Rights Reserved.
 This tipsheet can be reproduced for educational purposes.