

Alimentos y sexualidad saludable

RECETA

BOLITAS ENERGÉTICAS DE CACAO, DÁTILES Y CANELA

Ingredientes para 4 personas

- 1 taza de cacao en polvo (1 taza de algarroba en polvo como alternativa a mostrar)
- 10 dátiles sin hueso.
- ½ taza de almendra en polvo.
- ½ taza de coco rallado.
- 1 cucharadita de ralladura de naranja.
- 1 cucharadita de canela en polvo.

Elaboración

1. Colocar los dátiles con un pequeño fondo de agua y triturarlos bien.
2. Mezclar con el resto de ingredientes y hacer una masa compacta.
3. Tomar una pequeña cantidad con las manos húmedas.
4. Hacer bolitas y rebozarlas con más coco rallado.
5. Dejar enfriar en la nevera un par de horas.



ORGANIZADOR



Ilustre Colegio
Oficial de Médicos
de Madrid



PATROCINADOR

