

# ENERGY BALLS

32 Bolitas | Nivel Fácil | 30 min

## Ingredientes

- ♦ 320g dátiles naturales
- ♦ 160g almendra molida
- ♦ 20g cacao en polvo desgrasado
- ♦ 25g aceite de coco
- ♦ 1 chorrito de extracto de vainilla (opcional)
- ♦ Toppings preferidos: chocolate 85 %, coco rallado, chocolate blanco sin azúcares, almendras en cubitos...

## Consejos Well

Esta receta es perfecta como snack preentreno si estás en pérdida de grasa o postentreno si quieres ganar masa muscular.

**Ración: 2-3 bolitas**

### Info. Nutricional

Tamaño de la Porción	1
	Por porción
<b>Energía</b>	<b>289 kJ</b> 69 kcal
<b>Grasa</b>	<b>3,39g</b>
Grasa Saturada	0,928g
Grasa Monoinsaturada	1,614g
Grasa Poliinsaturada	0,61g
<b>Carbohidratos</b>	<b>8,56g</b>
Azúcar	6,54g
Fibra	1,5g
<b>Proteína</b>	<b>1,44g</b>
<b>Sodio</b>	<b>0mg</b>
Colesterol	0mg



## Paso a paso

1. Primero vamos a deshuesar los dátiles.
2. Si el aceite de coco está solidificado lo derretimos en el microondas unos 20 seg para hacerlo líquido.
3. Mezclamos en una procesadora todos los ingredientes: dátiles deshuesados, almendra molida, cacao polvo, aceite de coco y extracto de vainilla. Cuando los dátiles se hayan picado y mezclado tendremos una masa homogénea y moldeable.
4. Vamos haciendo bolitas de la masa con las manos y las metemos en un tupper al congelador unos 20 min para que se endurezcan.
5. Pasados los 20 minutos sacamos las bolitas del congelador y cubrimos con algún topping saludable, nosotros hemos elegido chocolate 85%, chocolate blanco sin azúcares y coco rallado.