



# Bolitas de choco chispas y avena

Categoría  
Merienda infantil

Rendimiento  
16 porciones

Tamaño de la porción  
1 cucharada (20 g)

Tiempo de preparación  
1 hora y 10 minutos



## Ingredientes:

- 1 taza de avena
- ½ taza de mantequilla de maní con coco sin azúcar añadido
- ¼ taza de chispas de chocolate oscuro
- 2 cdas de Natuvia Granulado
- ¼ taza de leche de amaranto o vainilla

## Preparación:

- Mezclar todos los ingredientes hasta que quede una masa homogénea.
- Refrigerar por 30 minutos.
- Sacar del refrigerador y hacer bolitas de 1 cucharadita.
- Refrigerar por 30 minutos más.
- Servir y disfrutar.

## Valor nutricional por porción

Energía	Grasa	Proteína	Carbohidratos totales
61 kcal	2 g	2 g	7 g

## Beneficios

Esta merienda potencia la **Neuronutrición**. Este término se refiere a todos aquellos alimentos que son súper saludables para el cerebro y para el sistema nervioso de los niños. Por ejemplo, la avena y la mantequilla, son ingredientes que ayudan a la concentración, los estados de ánimo positivos y el rendimiento escolar.

### Criterios para una receta sostenible



Receta elaborada por:

**Dra. Angie Jiménez Castro**

Nutricionista. Código CPN 1982-15  
Especialista en Nutrición Pediátrica

📞 2102-7402

📞 7114-6482

✉ draangiejimenezcastronutricion@gmail.com

📘 Dra. Angie Jiménez Castro,  
Nutrición Clínica Pediátrica

📷 Dra. Angie Jiménez,  
Nutrición

📍 San Ramón de Alajuela