



## **10. Bolitas de avena, coco y**

**cacao Ingredientes (para 10**

**rationes)**

- **100 g copos de avena**
- **30 g coco rallado sin azúcar**
- **10 g cacao puro en polvo**
- **80 g dátiles remojados o 40 g miel**
- **1 cucharadita esencia de vainilla**
- **Agua o leche al gusto (para dar textura)**

**Preparación**

- 1. Tritura todos los ingredientes hasta formar una masa moldeable.**
- 2. Si queda seca, añade 1-2 cucharadas de agua o leche.**
- 3. Forma 10 bolitas del mismo tamaño.**
- 4. Reboza algunas en coco extra o cacao si deseas.**
- 5. Refrigerera al menos 30 minutos antes de consumir.**

**Información nutricional**

**Por bolita: 80 kcal · 2 g proteína · 10 g CH · 3 g grasa**

**Consejos FF360**

- **Guárdalas 5 días en nevera o congélalas para conservar más.**
- **Ideal como snack pre-entreno natural y energético.**