



## CONSEJOS SALUDABLES



### Bolas de coco, dátiles y almendras

Ingredientes: almendras, dátiles, aceite de coco, esencia de vainilla, hojuelas de coco

1. Agregue almendras, dátiles, pasta de vainilla y aceite de coco en un procesador de alimentos. Proceso a alta velocidad por 20 segundos.
2. Raspe los lados del tazón y continúe procesando a máximo velocidad por 40-60 segundos o hasta que la mezcla se combine
3. Enrolle las bolas del tamaño de un bocado, cubriendo con coco.
4. Se puede quedar en refrigerador hasta una semana

### Esta semana aprendimos sobre: **Refrigerio saludable**

- Bocadillos deben verse como pequeños bocados rápidos que nos llevan hasta la próxima comida!
  - Bocadillos no deben reemplazar una comida completa
- Consejos:
  - Prepara tus bocadillos!
  - Nunca se sienta con toda la bolsa de bocadillos. Saca un poco en un tazón y solo come esa cantidad!
- Cuales son algunos bocadillos saludables que puedo comer?
  - fruta, nueces, vegetales, yogurt, pasas, batidos, palomitas



La Próxima vez (02/14/20):  
El Sueno y momentos conscientes!

