

Bolitas de Zanahoria y Dátil

Estas bolitas dulces son un **snack saludable**, perfecto para los más pequeños de la familia, embarazadas, vegetarianos y cualquiera le que apetezca tomar un dulce, ya que no tienen azúcares refinados ni grasas saturadas. Además, no necesitas horno para hacerlas. Las **semillas de calabaza aportan gran cantidad de proteínas** (más incluso que la carne), **fibra, magnesio, manganeso, zinc, potasio y fósforo**, con beneficios para nuestro corazón, sistema inmune e hígado, además de **fitoesteroles** que reducen el colesterol y **antioxidantes** que combaten los radicales libres.

INGREDIENTES:

- 70g Zanahoria (ya pelada)
- 6 uds Dátiles (45g)
- 60g Copos de avena
- 60g Pipas calabaza peladas
- 1 Cucharadita Aceite girasol
- ½ Cucharadita canela molida
- ¼ Cucharadita jengibre en polvo
- 3-4 Cucharadas de coco deshidratado para envolverlas

20
Uds



ELABORACIÓN:

1. Trocear las zanahorias ya peladas y triturar con el robot de cocina (o con el accesorio picador de la batidora)
2. Agregar el resto de ingredientes excepto el coco: dátiles partidos y sin hueso, copos de avena, semillas de calabaza, aceite, canela y jengibre. Triturar hasta que se forme una bola (3-4 minutos) más o menos homogénea que se separe de las paredes del robot.
3. Con las manos ligeramente humedecidas, formar 20 bolitas y hacerlas rodar sobre el coco.
4. Guardar en la nevera hasta el momento de su consumo.