

Bolitas dulces

 Total:
00:20h

 Elaboración:
00:10h

**Para 1
ración:**

**1.329,4
kcal**

**286,3gr
HC**

**6,7gr
proteína**

**16,6gr
grasa**

**3,8gr
fibra**



Ingredientes para 4:

	50 gramos de ciruelas pasas deshidratadas
	50 gramos de orejones
	50 gramos de higos secos
	50 gramos de pasas sin semillas
	100 gramos de nueces
	100 cucharaditas de miel (1200 gr.)



- 1- Poner a remojo en agua caliente durante 5 minutos todas las frutas desecadas, y escurrir.
- Picar todas las frutas, y añadir la miel y la mitad de las nueces.

- 2-Dividir la masa obtenida en pequeñas porciones y, con las manos aceitadas, formar bolitas.
- Rebozar las bolitas en el resto de las nueces picadas.

- 3-Dejarlas secar durante 2-3 días sobre una fuente y guardar en un recipiente hermético hasta el momento de su consumición.

Indicado para: Niños, deportistas y trabajadores físicos, que requieren una dosis concentrada de energía.

CONSEJOS PARA LA SALUD:

Las bolitas dulces hechas con frutas desecadas aportan energía natural, vitaminas y minerales. A diferencia del azúcar blanco o de los productos refinados, son ricas en vitaminas y minerales que facilitan la combustión y el aprovechamiento de los azúcares naturales que contienen, debido a lo cual no resultan nocivas.

Además de aportar energía y dulzor, las bolitas resultan beneficiosas para:

- El intestino, todas estas frutas desecadas contienen pectina (fibra soluble) de suave efecto laxante, que contribuye al alivio y prevención del estreñimiento.

Equivalentes por 10gr de macronutrientes por persona:

28.5 HC | 0.75 proteína | 1.5 grasa

Autor/a:

Cristina  @nutriciondigestiva_