



# Bocaditos de mantequilla de maní sin horno

Porciones 10 | Tiempo de preparación 30 min | Tiempo total 30 min

**Equipamiento:** Abrelatas, tazón mediano, tazas medidoras, cuchara para mezclar

**Utensilios:** Tenedor, cuchara

## Ingredientes

1 lata de 15 oz de frijoles blancos grandes o cannellini, sin sal agregada, escurridos y enjuagados  
1/4 taza de miel  
1 cucharada de vainilla  
3/4 taza de mantequilla de maní  
1 1/2 tazas de avena arrollada o de cocción rápida

## Información nutricional:

Calorías 230  
Grasas totales 11 g  
Sodio 55 mg  
Carbohidratos totales 27 g  
Proteína 8 g

## Instrucciones

1. ntes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, las tapas de las latas y los utensilios.
2. En un tazón mediano, pise los frijoles con un tenedor hasta obtener una textura homogénea.
3. Agregue la miel, la vainilla y la mantequilla de maní.
4. Agregue la avena a la mezcla de mantequilla de maní y revuelva bien.
5. Use una cuchara para dividir la mezcla de mantequilla de maní en porciones. Con las manos, forme una bolita con cada porción de la mezcla.
6. Enfríe en el refrigerador durante 2 horas antes de servir.