



Bocaditos de mantequilla de maní sin horno

Porciones: 10 | Tiempo de preparación: 30 minutos. |
Tiempo total: 30 minutos.

Equipamiento:

Abrelatas
Tazón mediano
Cuchara para mezclar

Utensilios:

Tenedor
Cuchara
Tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

1 lata de 15.5 oz de frijoles blancos (comunes, norteños, cannellini, etc.) sin sal agregada, escurridos y enjuagados
1/4 taza de miel
1 cucharada de extracto de vainilla (regular o imitación)
3/4 taza de mantequilla de maní O mantequilla de frutos secos
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. Antes 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.