

CHOCOLATE PEANUT BUTTER PROTEIN BALLS

SERVES 4

INGREDIENTS:

- 2 cups old fashion oats
- $\frac{3}{4}$ cup peanut butter
- $\frac{1}{4}$ cup honey
- 3 tbsp. Hemp hearts
- 3 tbsp. Chocolate chips
- 1 scoop vanilla protein powder
- 2 tbsp. Shredded unsweetened coconut



NUTRITION FACTS PER SERVING:

Calories 255; Sodium 84.3mg; Total Fat 14g;
Carbohydrates 26.2g; Sugars 11.7g; Protein 9.3g

DIRECTIONS:

1. Mix all ingredients together in a bowl.
2. Form into one-inch balls.
3. Sprinkle with shredded coconut to garnish.

Makes 16-20 protein balls.

Serving size: 2 balls



BOLAS DE PROTEÍNA DE MANTEQUILLA DE MANÍ Y CHOCOLATE

INGREDIENTES:

- 2 tzs de avena a la antigua
- $\frac{3}{4}$ tz de mantequilla de maní
- $\frac{1}{4}$ tz de miel
- 3 cdas de corazones de cáñamo
- 3 cdas de chips de chocolate
- 1 cucharón de proteína de vainilla en polvo
- 2 cdas de coco rallado sin azúcar



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

Calorías 255; Grasa Total 14g; Sodio 84.3mg;
Carbohidratos 26.2g; Azúcares 11.7g; Proteína 9.3g

INSTRUCCIONES:

1. Mezcle todos los ingredientes en un tazón.
2. De proteína de una pulgada.
3. Espolvorear con coco rallado para adornar.

Forme de 16-20 bolas

Tamaño de la porción: 2 bola

