Peanut Butter Date Energy Bites

1. Wash hands with soap and warm water.
2. Place dates, peanut butter, peanuts, and salt in food processor.
3. Blend until forms a small crumb or thin paste texture
4. Safely remove mixture from food processor and knead in a bowl until fully combined.
5. Portion using your hands, roll into balls
6. Place date balls one by one in a bowl of chocolate coating all sides, then shake off any excess chocolate. Then, place on a plate.
7. Serve and Enjoy!

Bocaditos Energéticos de Mantequilla de Maní y Dátiles

1. Lávese las manos con jabón y agua tibia.
2. Coloque los dátiles, la mantequilla de maní, los cacahuates y la sal en el procesador de alimentos.
3. Mezcle hasta formar una miga pequeña o una textura de pasta fina.
4. Retire de forma segura la mezcla del procesador de alimentos y amase en un tazón hasta que esté completamente combinado.
5. Porcionar con las manos, enrollar en bolas
6. Coloque las bolas de dátiles una por una en un tazón de chocolate cubriendo todos los lados, luego sacuda el exceso de chocolate. Luego, colocar en un plato.
7. ¡Servir y disfrutar!

RHODE ISLAND COMMUNITY FOOD BANK

FIND US ONLINE!

Prepared by Rhode Island Community Food Bank's Healthy Habits, Eating Well on a Budget Program | June 2022. Contact: Flannery Sullivan, Community Nutrition Manager | (401) 230-1671| fsullivan@rifoodbank.org

Peanut Butter Date Energy Bites

Contains Allergens
Contiene Alérgenos

A quick and easy snack made with dates and peanut butter.

Una merienda rápida y fácil hecha con dátiles y mantequilla de maní.

Servings/ Porciones	**9 Portions**
Cost of Recipe/ Costo de Receta	**$3.90**
Cost per Serving/ Costo por Porción	**$0.43**

healthy recipes

LOGO KEY/CLAVE DE LOGOTIPO:

Look inside for ingredients that can be swapped for whatever form you have on hand!
¡Busque en el interior para los ingredientes que se pueden cambiar por cualquier forma que tenga!

FAN FAVORITE
healthy habits
EATING WELL ON A BUDGET

Ingredients/Ingredientes:

1 CUP
1 TAZA

2 TBSP
2 CDA

3 TBSP
3 CDA

1/4 TSP
1/4 CDITA

2/3 CUP
2/3 TAZA

1 TSP
1 CDITA

1 TBSP
1 CDA

Tools Needed/Instrumentos:

TSP = teaspoon
TBSP= tablespoon
CDITA= cucharadita
CDA= cucharada

Directions/Direcciones: