

Cranberry Chocolate Date Energy Bites

1. Wash hands with soap and warm water.
2. Place chocolate chips in a microwave safe bowl and microwave in intervals of 10 seconds stirring in between until melted.
3. Place dates, melted chocolate, cranberries, and salt in food processor.
4. Blend until forms a small crumb or thin paste texture.
5. Safely remove mixture from food processor and knead in a bowl until fully combined.
6. Portion using a scoop or eye estimate and roll into balls.
7. Place bites on a plate and refrigerate until ready to eat.
8. Serve and Enjoy!

Bocaditos energéticos de arándanos, chocolate y dátiles

1. Lávese las manos con jabón y agua tibia.
2. Coloque las chispas de chocolate en un recipiente apto para microondas y cocine en el microondas en intervalos de 10 segundos revolviendo hasta que se derrita.
3. Coloque los dátiles, el chocolate derretido, los arándanos y la sal en el procesador de alimentos.
4. Mezcle hasta formar una miga pequeña o una textura de pasta fina.
5. Retire de forma segura la mezcla del procesador de alimentos y amase en un tazón hasta que esté completamente combinado.
6. Porcione con una cuchara u ojo y forme bolas.
7. Coloque los bocaditos en un plato y refrigere hasta que esté listo para comer.
8. ¡Servir y disfrutar!



FIND US ONLINE!

Prepared by Rhode Island Community Food Bank's Healthy Habits, Eating Well on a Budget Program | July 2023. Contact: Flannery Sullivan, Community Nutrition Manager | (401) 230-1671 | fsullivan@rifoodbank.org



Cranberry Chocolate Date Energy Bites

A quick and easy snack made with dates and cranberries.
Un bocadillo rápido y fácil hecho con dátiles y arándanos.



Servings/ Porciones	9 Portions
Cost of Recipe/ Costo de Receta	\$3.43
Cost per Serving/ Costo por Porción.....	\$0.38

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!



healthy
habits

EATING WELL ON A BUDGET

Ingredients / Ingredientes:



1 cup
1 taza



2/3 cup
1 taza



2 TBSPS
3 CDAS



1/4 TSP
1 CDITA



1 TSP
1 CDITA

**Optional /
Opcional:**



1 cup
1 taza

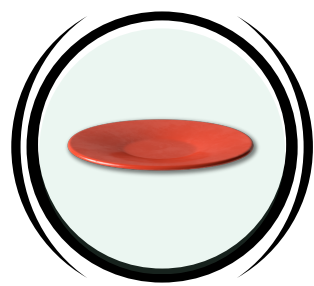


1 cup
1 taza

Tools Needed / Instrumentos:



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



Directions / Direcciones:

