

## Energy Bites

### Ingredients:

1/2 C peanut butter  
1 1/2 C quick oats  
1/4 C raisins  
1/4 C dried cranberries  
1/4 C chocolate chips

**Directions:** Combine all ingredients into mixing bowl. Roll into bite size balls. Place them in refrigerator until you are ready to eat!

Serves 10

Serving Size: 36g

Calories: 157 Fat: 8.6g Sodium: 64mg Carbs: 16.5g Sugar: 5.7g Protein: 5.3g



**FEEDING  
SAN DIEGO**

## Energy Bites

### Ingredients:

1/2 C peanut butter  
1 1/2 C quick oats  
1/4 C raisins  
1/4 C dried cranberries  
1/4 C chocolate chips

**Directions:** Combine all ingredients into mixing bowl. Roll into bite size balls. Place them in refrigerator until you are ready to eat!

Serves 10

Serving Size: 36g

Calories: 157 Fat: 8.6g Sodium: 64mg Carbs: 16.5g Sugar: 5.7g Protein: 5.3g



**FEEDING  
SAN DIEGO**

## Energy Bites

### Ingredients:

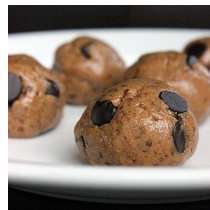
1/2 C peanut butter  
1 1/2 C quick oats  
1/4 C raisins  
1/4 C dried cranberries  
1/4 C chocolate chips

**Directions:** Combine all ingredients into mixing bowl. Roll into bite size balls. Place them in refrigerator until you are ready to eat!

Serves 10

Serving Size: 36g

Calories: 157 Fat: 8.6g Sodium: 64mg Carbs: 16.5g Sugar: 5.7g Protein: 5.3g



**FEEDING  
SAN DIEGO**

## Energy Bites

### Ingredients:

1/2 C peanut butter  
1 1/2 C quick oats  
1/4 C raisins  
1/4 C dried cranberries  
1/4 C chocolate chips

**Directions:** Combine all ingredients into mixing bowl. Roll into bite size balls. Place them in refrigerator until you are ready to eat!

Serves 10

Serving Size: 36g

Calories: 157 Fat: 8.6g Sodium: 64mg Carbs: 16.5g Sugar: 5.7g Protein: 5.3g



**FEEDING  
SAN DIEGO**

## Bocados de energía

### Ingredientes:

1/2 taza de mantequilla de maní  
1.5 tazas de avenas  
1/4 taza de pasas  
1/4 taza de arándanos secos  
1/4 taza de chips de chocolate



**Instrucciones:** Combine todos los ingredientes en un recipiente. Ruede en bolas de tamaño de bocado. Ponerlos en el refrigerador hasta que estas listo a comer!

Sirve 10

Tamaño de la porción: 36g

Calorías: 157 Grasa: 8.6g Sodio: 64mg Carbohidratos: 16.5g

Azúcar: 5.7g proteína: 5.3g

**FEEDING  
SAN DIEGO**

## Bocados de energía

### Ingredientes:

1/2 taza de mantequilla de maní  
1.5 tazas de avenas  
1/4 taza de pasas  
1/4 taza de arándanos secos  
1/4 taza de chips de chocolate



**Instrucciones:** Combine todos los ingredientes en un recipiente. Ruede en bolas de tamaño de bocado. Ponerlos en el refrigerador hasta que estas listo a comer!

Sirve 10

Tamaño de la porción: 36g

Calorías: 157 Grasa: 8.6g Sodio: 64mg Carbohidratos: 16.5g

Azúcar: 5.7g proteína: 5.3g

**FEEDING  
SAN DIEGO**

## Bocados de energía

### Ingredientes:

1/2 taza de mantequilla de maní  
1.5 tazas de avenas  
1/4 taza de pasas  
1/4 taza de arándanos secos  
1/4 taza de chips de chocolate



**Instrucciones:** Combine todos los ingredientes en un recipiente. Ruede en bolas de tamaño de bocado. Ponerlos en el refrigerador hasta que estas listo a comer!

Sirve 10

Tamaño de la porción: 36g

Calorías: 157 Grasa: 8.6g Sodio: 64mg Carbohidratos: 16.5g

Azúcar: 5.7g proteína: 5.3g

**FEEDING  
SAN DIEGO**

## Bocados de energía

### Ingredientes:

1/2 taza de mantequilla de maní  
1.5 tazas de avenas  
1/4 taza de pasas  
1/4 taza de arándanos secos  
1/4 taza de chips de chocolate



**Instrucciones:** Combine todos los ingredientes en un recipiente. Ruede en bolas de tamaño de bocado. Ponerlos en el refrigerador hasta que estas listo a comer!

Sirve 10

Tamaño de la porción: 36g

**FEEDING  
SAN DIEGO**