



FROM THE KITCHEN OF:
Blue Zones Project

5-INGREDIENT PEANUT BUTTER ENERGY BITES

You'll be amazed at how much kids (adults too) enjoy these wholesome bites. And prep time is only 10 minutes!

Ingredients:

- $\frac{2}{3}$ cup creamy peanut butter
- $\frac{1}{2}$ cup semi-sweet chocolate chips
- 1 cup old fashioned oats
- $\frac{1}{2}$ cup ground flax seeds
- 2 tablespoons honey

Directions:

1. Combine all five ingredients in a medium bowl. Stir to combine.
2. Place in the refrigerator for 15-30 minutes so they are easier to roll.
3. Roll into small bites and store in the fridge for up to a week.
Makes 12 bites.



BLUE ZONES PROJECT
by sharecare

Brought
to you by



Texas Health



DE LA COCINA DE:
Blue Zones Project

BOCADITOS ENERGÉTICOS DE 5 INGREDIENTES CON MANTEQUILLA DE CACAHUATE

Se sorprenderá de cuánto disfrutan los niños (y también los adultos) estos nutritivos bocadillos. ¡Y el tiempo de preparación es de tan solo 10 minutos!

Ingredientes:

- $\frac{2}{3}$ de taza de mantequilla de cacahuate cremosa
- $\frac{1}{2}$ taza de chips de chocolate semidulces
- 1 taza de avena tradicional
- $\frac{1}{2}$ taza de semillas de linaza molidas
- 2 cucharadas de miel

Instrucciones:

1. Combine los cinco ingredientes en un plato hondo mediano. Remueva para mezclar.
2. Coloque el plato hondo en el refrigerador por 15-30 minutos para que la mezcla sea más fácil de amasar.
3. Forme bocadillos pequeños y guárdelos en el refrigerador hasta por una semana. Receta para 12 bocadillos.



BLUE ZONES PROJECT
by sharecare

Presentado
por



Texas Health