

Protein Bites with Chocolate, Black Bean and Coconut  
(BITES de proteína con chocolate, frijoles negros y coco)

INGREDIENTES

- 1 taza de almendras, blanqueadas, tostadas
- 8 onzas de frijoles negros, enlatados, escurridos, enjuagados
- ½ citas de copa, sin hueso
- ¾ taza de mantequilla de almendra
- 1 cucharada de semillas de lino, amarillas, molidas
- 2 cucharadas de jarabe de arce o agave
- ½ cucharadita de extracto de vainilla (opcional)
- ½ taza de chispas de chocolate, mini
- ¼ taza de cacao en polvo
- 1 pizca de sal
- ½ taza de coco, rallado, tostado, partido



INSTRUCCIONES

- En un procesador de alimentos, muele las almendras, quita el 50% y déjalas a un lado. Moler finamente las almendras restantes. Añada los dátiles y procese hasta que estén bien incorporadas. Añada los frijoles y muele hasta que estén suaves.
- Añada la mantequilla de almendra, las semillas de lino, el jarabe de arce, la vainilla, las pepitas de chocolate, el cacao en polvo y una pizca de sal. Procese hasta que la mezcla esté suave. Mezcle el resto de las almendras molidas gruesas.
- Formen bowlas y enrollen el coco tostado.
- Colóquelas en una bandeja de hornear forrada de pergamino.
- Guardar en el refrigerador o el congelador.