

Apple Energy Balls

For more recipe ideas, visit us at: slofoodbank.org/nutrition

Makes 4 servings **Total Time:** 10 minutes

Ingredients:

- 1 apple, sliced
- 1 cup of oat flakes, slightly toasted
- 10 pieces of dates, soaked in hot water
- ¼ teaspoon ground cinnamon

1. Combine all apple, dates, cinnamon powder and half the cup of oat flakes into a food processor until mixture becomes a sticky dough.
2. Scoop into 1 tablespoon portions and roll into balls.
3. Continue to roll the balls into remaining oat flakes.
4. Serve or store in an airtight container in fridge for up to 5 days.



Adapted from: <https://waapple.org/recipes/washington-apple-energy-balls/>

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Apple Energy Balls

For more recipe ideas, visit us at: slofoodbank.org/nutrition

Makes 4 servings **Total Time:** 10 minutes

Ingredients:

- 1 apple, sliced
- 1 cup of oat flakes, slightly toasted
- 10 pieces of dates, soaked in hot water
- ¼ teaspoon ground cinnamon

1. Combine all apple, dates, cinnamon powder and half the cup of oat flakes into a food processor until mixture becomes a sticky dough.
2. Scoop into 1 tablespoon portions and roll into balls.
3. Continue to roll the balls into remaining oat flakes.
4. Serve or store in an airtight container in fridge for up to 5 days.



Adapted from: <https://waapple.org/recipes/washington-apple-energy-balls/>

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Bolitas de energía de manzana

Para más ideas de recetas, visítenos en: slofoodbank.org/nutrition

Hace 4 porciones **Tiempo total: 10 minutos**

Ingredientes:

1 manzana, en rodajas
1 taza de copos de avena
10 dátiles individuales
¼ cucharadita de canela en polvo

1. Combine las manzanas, los dátiles, la canela en polvo y la mitad de la taza de copos de avena en un procesador de alimentos hasta que se convierta en una masa pegajosa.
2. Use 1 cucharada para porciónar la masa y enrollar en bolas.
3. Continúe enrollando las bolas en el resto de los copos de avena.
4. Sirva o guarde en un recipiente hermético en el refrigerador hasta por 5 días.



*Adaptado de: <https://waapple.org/recipes/washington-apple-energy-balls/>
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664*

Bolitas de energía de manzana

Para más ideas de recetas, visítenos en: slofoodbank.org/nutrition

Hace 4 porciones **Tiempo total: 10 minutos**

Ingredientes:

1 manzana, en rodajas
1 taza de copos de avena
10 dátiles individuales
¼ cucharadita de canela en polvo

1. Combine las manzanas, los dátiles, la canela en polvo y la mitad de la taza de copos de avena en un procesador de alimentos hasta que se convierta en una masa pegajosa.
2. Use 1 cucharada para porciónar la masa y enrollar en bolas.
3. Continúe enrollando las bolas en el resto de los copos de avena.
4. Sirva o guarde en un recipiente hermético en el refrigerador hasta por 5 días.



*Adaptado de: <https://waapple.org/recipes/washington-apple-energy-balls/>
Para Información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664*