

### **Date and Raisin Energy Bites**

For more recipe ideas, visit us at: [slofoodbank.org/nutrition](http://slofoodbank.org/nutrition)

**Makes:** 5-6 servings **Total Time:** 1 hour

#### **Ingredients:**

1 cup date pieces  
1/2 cup raisins  
1 cup cashews  
2 tablespoons cocoa powder  
1/2 teaspoon vanilla extract  
1/4 teaspoon sea salt  
Dark chocolate, melted (for dipping)  
Optional: toasted coconut shreds



1. In a food processor, combine dates, raisins, cashews, cocoa powder, vanilla extract, and sea salt. Pulse until a sticky dough forms.
2. Using your hands, roll the mixture into small bite-sized balls and place them on a parchment-lined tray.
3. In the microwave eat the chocolate in 20-second intervals, stirring after each interval until fully melted.
4. One by one, take each energy bite and dip it into the melted chocolate using a fork. Ensure the bite is evenly coated with chocolate.
5. Allow any excess chocolate to drip off, then place the chocolate-coated energy bite back onto the parchment paper.  
Optional: Place the toasted coconut shreds in a bowl and roll the energy bits one at a time.
6. Repeat the dipping process for all the energy bites.
7. Place the tray in the refrigerator for about 30 minutes or until the chocolate has hardened.
8. Once the chocolate is set, transfer the energy bites to an airtight container and store in the refrigerator.



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

### **Date and Raisin Energy Bites**

For more recipe ideas, visit us at: [slofoodbank.org/nutrition](http://slofoodbank.org/nutrition)

**Makes:** 5-6 servings **Total Time:** 1 hour

#### **Ingredients:**

1 cup date pieces  
1/2 cup raisins  
1 cup cashews  
2 tablespoons cocoa powder  
1/2 teaspoon vanilla extract  
1/4 teaspoon sea salt  
Dark chocolate, melted (for dipping)  
Optional: toasted coconut shreds



1. In a food processor, combine dates, raisins, cashews, cocoa powder, vanilla extract, and sea salt. Pulse until a sticky dough forms.
2. Using your hands, roll the mixture into small bite-sized balls and place them on a parchment-lined tray.
3. In the microwave eat the chocolate in 20-second intervals, stirring after each interval until fully melted.
4. One by one, take each energy bite and dip it into the melted chocolate using a fork. Ensure the bite is evenly coated with chocolate.
5. Allow any excess chocolate to drip off, then place the chocolate-coated energy bite back onto the parchment paper.  
Optional: Place the toasted coconut shreds in a bowl and roll the energy bits one at a time.
6. Repeat the dipping process for all the energy bites.
7. Place the tray in the refrigerator for about 30 minutes or until the chocolate has hardened.
8. Once the chocolate is set, transfer the energy bites to an airtight container and store in the refrigerator.



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

## **Bocaditos Energéticos de Dátiles y Pasas Bañados en Chocolate**

Para más ideas de recetas, visítenos en: [slofoodbank.org/nutrition](http://slofoodbank.org/nutrition)

**Hace:** 5-6 porciones **Tiempo total:** 1 hora

### **Ingredientes:**

1 taza de trozos de dátil  
1/2 taza de pasas  
1 taza de anacardos  
2 cucharadas de cacao en polvo  
1/2 cucharadita de extracto de vainilla  
1/4 cucharadita de sal marina  
Chocolate negro derretido (para mojar)  
Opcional: virutas de coco tostado



1. En un robot de cocina, mezclar los dátiles, las pasas, los anacardos, el cacao en polvo, el extracto de vainilla y la sal marina. Pulse hasta que se forme una masa pegajosa.
2. Con las manos, formar bolitas del tamaño de un bocado y colocarlas en una bandeja forrada con pergamino.
3. En el microondas, comer el chocolate en intervalos de 20 segundos, removiendo después de cada intervalo hasta que esté completamente derretido.
4. Uno a uno, tome cada bocado energético y sumérgalo en el chocolate derretido con ayuda de un tenedor. Asegúrese de que el bocado está cubierto uniformemente con chocolate.
5. Deja que escurra el chocolate sobrante y vuelve a colocar el bocado energético recubierto de chocolate sobre el papel de pergamino. Opcional: Coloca las virutas de coco tostado en un bol y haz rodar los bocaditos energéticos de uno en uno.
6. Repite el proceso de inmersión para todos los bocados energéticos.
7. Colocar la bandeja en la nevera durante unos 30 minutos o hasta que el chocolate se haya endurecido.
8. Una vez que el chocolate se haya endurecido, transfiera los bocaditos energéticos a un recipiente hermético y guárdalos en el frigorífico.



Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664

## **Bocaditos Energéticos de Dátiles y Pasas Bañados en Chocolate**

Para más ideas de recetas, visítenos en: [slofoodbank.org/nutrition](http://slofoodbank.org/nutrition)

**Hace:** 5-6 porciones **Tiempo total:** 1 hora

### **Ingredientes:**

1 taza de trozos de dátil  
1/2 taza de pasas  
1 taza de anacardos  
2 cucharadas de cacao en polvo  
1/2 cucharadita de extracto de vainilla  
1/4 cucharadita de sal marina  
Chocolate negro derretido (para mojar)  
Opcional: virutas de coco tostado



1. En un robot de cocina, mezclar los dátiles, las pasas, los anacardos, el cacao en polvo, el extracto de vainilla y la sal marina. Pulse hasta que se forme una masa pegajosa.
2. Con las manos, formar bolitas del tamaño de un bocado y colocarlas en una bandeja forrada con pergamino.
3. En el microondas, comer el chocolate en intervalos de 20 segundos, removiendo después de cada intervalo hasta que esté completamente derretido.
4. Uno a uno, tome cada bocado energético y sumérgalo en el chocolate derretido con ayuda de un tenedor. Asegúrese de que el bocado está cubierto uniformemente con chocolate.
5. Deja que escurra el chocolate sobrante y vuelve a colocar el bocado energético recubierto de chocolate sobre el papel de pergamino. Opcional: Coloca las virutas de coco tostado en un bol y haz rodar los bocaditos energéticos de uno en uno.
6. Repite el proceso de inmersión para todos los bocados energéticos.
7. Colocar la bandeja en la nevera durante unos 30 minutos o hasta que el chocolate se haya endurecido.
8. Una vez que el chocolate se haya endurecido, transfiera los bocaditos energéticos a un recipiente hermético y guárdalos en el frigorífico.



Para Información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664