

## Protein & Fiber Energy Bites

These are a great higher fiber and protein snack to power you through the day. These protein energy bites are a delicious combination of a healthy homemade no cook snack that your family will love.

### Ingredients:

1 cup oatmeal, old fashioned oats or quick cooking oats  
½ cup granola mix  
½ cup ground flaxseed (optional)  
½ cup natural peanut butter  
½ cup walnuts or almonds

¼ cup raisins or dried cranberries  
½ cup maple syrup or 1/3 cup honey  
1 Tbsp natural cocoa or ½ cup of choc chips  
1 tsp vanilla



### Instructions

1. Combine all ingredients in a mixing bowl and mix until well blended.
2. Place in the fridge for 30-60 minutes to let them set up.
3. Remove from fridge and roll into golf ball sized balls.
4. Enjoy!

### Nutrition

Serving: 1 ball · Calories: 105 kcal · Carbohydrates: 11g · Protein: 3 g · Fat: 6 g · Saturated Fat: 1 g · Polyunsaturated Fat: 3 g · Monounsaturated Fat: 2 g · Sodium: 3 mg · Potassium: 106mg · Fiber: 2 g · Sugar: 5 g · Vitamin A: 0.5 IU · Vitamin C: 0.3 mg · Calcium: 23 mg · Iron: 1 mg

Adapted from: <https://www.somewhatsimple.com/high-fiber-and-protein-energy-bites/>

## White Bean Spread and Garlic Kale

This dish makes a light lunch with a salad or soup, as well as a hearty appetizer.

### Ingredients:

3 tablespoons of extra virgin olive oil  
1/3 cup of chopped white or yellow onion  
3 garlic cloves  
½ teaspoon chopped rosemary or thyme  
1-1/2 cups white beans (cannellini, great northern)

2 cups of kale (stems removed, coarsely chopped)  
½ inch thick slices crusty French bread (or similar)  
Grated parmesan, parsley and lemon for garnish



### Instructions:

1. Cut bread into ½ inch thick slices. Brush the bread with olive oil. Arrange slices on baking and toast in oven until crisp but tender inside, about 7 minutes. Set aside.
2. In a large skillet over medium heat, warm 1 tablespoon of olive oil. Add the onion, 1 garlic clove and rosemary. Sauté until soft and fragrant, about 5 minutes.
3. Put the sauteed onions and beans in a blender, blend until smooth. Season to taste with salt and pepper. Put the bean puree in a small skillet and warm. You will have about 2 cups.
4. Use the same large skillet, warm the remaining 2 tablespoons of olive oil over medium heat. Add the remaining garlic and sauté until soft. Add the kale and stir until it begins to wilt. Reduce heat, stir about 8 minutes. Keep warm.
5. Spread the bean mixture on the toasted bread and top with the kale. Sprinkle with parmesan cheese. Serve

Adapted from: Heirloom Beans, Rancho Gordo by Steve Sando and Vanessa Barrington.

## Bocaditos energéticos de proteínas y fibra

Estos son un excelente refrigerio rico en fibra y proteínas que te ayudará a pasar el día. Estos bocados proteicos y energéticos son una deliciosa combinación de un saludable refrigerio casero sin cocinar que a tu familia le encantará.

### Ingredientes:

1 taza de avena, avena a la antigua o avena de cocción rápida  
½ taza de mezcla de granola  
½ taza de linaza molida (opcional)  
½ taza de mantequilla de maní natural  
½ taza de nueces o almendras

¼ de taza de pasas o arándanos secos  
½ taza de jarabe de arce o 1/3 taza de miel  
1 cucharada de cacao natural o ½ taza de chocolate  
papas fritas  
1 cucharadita de extracto de vainilla



### Instrucciones

5. Combine todos los ingredientes en un tazón y mezcle hasta que estén bien mezclados.
6. Colóquelos en el refrigerador durante 30 a 60 minutos para que se asienten.
7. Retirar del frigorífico y formar bolitas del tamaño de una pelota de golf.
8. ¡Disfruta!

### Nutrición

Porción: 1 bola · Calorías: 105 kcal · Carbohidratos: 11g · Proteínas: 3 g · Grasas: 6 g · Grasas saturadas: 1 g · Grasas poliinsaturadas: 3 g · Grasas monoinsaturadas: 2 g · Sodio: 3 mg · Potasio: 106 mg · Fibra: 2 g · Azúcar: 5 g · Vitamina A: 0,5 UI · Vitamina C: 0,3 mg · Calcio: 23 mg · Hierro: 1 mg

Adapted from: <https://www.somewhatsimple.com/high-fiber-and-protein-energy-bites/>

## Crema de frijoles blancos y col rizada con ajo

Este plato es un almuerzo ligero con ensalada o sopa, además de un abundante aperitivo.

### Ingredientes:

3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra  
1/3 taza de cebolla blanca o amarilla picada  
3 dientes de ajo picados  
½ cucharadita de romero o tomillo picado  
1-1/2 tazas de frijoles blancos (cannellini, Great Northern)

1 taza de col rizada (sin tallos, picada en trozos grandes)  
½ Rebanadas de pan francés crujiente de ½ pulgada de grosor (o similar)  
Parmesano rallado, perejil y limón para decorar



### Instrucciones:

6. Corte el pan en rebanadas de ½ pulgada de grosor. Unte el pan con aceite de oliva. Coloque las rebanadas sobre el horno y tuéstelas en el horno hasta que estén crujientes pero tiernas por dentro, aproximadamente 7 minutos. Dejar de lado.
7. En una sartén grande a fuego medio, caliente 1 cucharada de aceite de oliva. Agrega la cebolla, 1 diente de ajo y el romero. Saltee hasta que esté suave y fragante, aproximadamente 5 minutos.
8. Ponga las cebollas y los frijoles salteados en una licuadora y mezcle hasta que quede suave. Sazone al gusto con sal y pimienta. Pon el puré de frijoles en una sartén pequeña y caliéntalo. Te quedarán unas 2 tazas.
9. Use la misma sartén grande y caliente las 2 cucharadas restantes de aceite de oliva a fuego medio. Agrega el ajo restante y saltea hasta que esté suave. Agrega la col rizada y revuelve hasta que comience a marchitarse. Reduzca el fuego, revuelva unos 8 minutos. Manténgase caliente.
10. Unte la mezcla de frijoles sobre el pan tostado y cubra con la col rizada. Espolvorea con queso parmesano. Atender

Adapted from: Heirloom Beans, Rancho Gordo by Steve Sando and Vanessa Barrington.