

Galletas Sin Hornear

Ingredientes:

- 2 tazas de galletas “Graham crackers” (no tienen grasas “tras”) ponlas en el procesador hasta que tanguen la consistencia de la harina
- 1/2 taza de crema de cacahuete(100%)
- 4 cucharadas de miel
- 1 una mezcla de (uvas pasas, frutas secas, nueces, trozos de chocolate oscuro(con alto contenido de cacao), cereal)

Instrucciones:

Mezcla todos los ingredientes y forma bolas. Rocíalas con un poco de azúcar en polvo para darles un aspecto mas alegre y diviértete!



Ejercicio: Pon tu música favorita y baila durante 5 minutos!



Reflexión: La miel es estupenda para endulzar los postres. Es 100% natural y no contiene ingredientes procesados como el azúcar. Tienen un montón de sabor así que con un poco es suficiente!

Pensamiento Delicioso: _____

