

Spiced Pumpkin Balls

Makes 20

Ingredients

- 2 cups whole grain oats
- 1/2 cup Sunbutter or another nut butter
- 1/2 cup pumpkin puree
- 1/4 cup raisins
- 1/4 cup shredded carrot
- 1 tablespoon honey
- 1/8 cup pumpkin seeds
- 1/8 cup chopped pecans
- 1 teaspoon cinnamon
- 1 teaspoon vanilla
- Pinch of salt

Directions

1. If carrots are not shredded, use a cheese grater carefully grate 1/4 cup of carrots and squeeze the grated carrots in a towel to release the excess water.
2. In a large bowl add all ingredients together and combine until the mixture is soft and moldable.
3. Take about a tablespoon of mixture in between your hands and roll it into a ball. Then place the ball on a tray and chill.

Nutrition Quick-Fact

Whole grains, nuts, and seeds add healthy fats, protein, and vitamin B to our daily lives to help us stay full longer and beat brain fog!

Bolas de calabaza con especias

4 porciones

Ingredientes

- 2 tazas de avena integral
- 1/2 taza de mantequilla solar u otra mantequilla de nuez
- 1/2 taza de puré de calabaza
- 1/4 taza de pasas
- 1/4 taza de zanahoria rallada
- 1 cucharada de miel
- 1/8 taza de semillas de calabaza
- 1/8 taza de nueces picadas
- 1 cucharadita de canela
- 1 cucharadita de vainilla
- Pizca de sal

Instrucciones

1. Si las zanahorias no están ralladas, comience con este paso. Usando un rallador de queso, ralle con cuidado 1/4 de taza de zanahorias y exprima las zanahorias ralladas en una toalla para liberar el exceso de agua.
2. En un tazón grande, agregue todos los ingredientes y combine hasta que la mezcla esté suave y moldeable.
3. Tome aproximadamente una cucharada de mezcla entre sus manos y enróllela en una bola. Luego coloque la bola en una bandeja y enfríe.

Información nutricional

Los granos integrales, las nueces y las semillas agregan grasas saludables, proteínas y vitamina B a nuestra vida diaria para ayudarnos a mantenernos llenos por más tiempo y vencer la confusión mental.