

Bocados de Patatas con Canela



¡Un energético rápido, fácil y portátil para su entrenamiento!

Tiempo de preparación: 5 min | **Tiempo de cocción:** 10 min | **Porciones:** 10 bocados

Ingredientes

- 1 patata Russet mediana
- ¼ cucharadita de canela
- 2 cucharadas de miel
- 1 cucharada de mantequilla de almendras
- 1 cucharadita de semillas de chía

Preparación

- 1 Cueza la patata Russet en el microondas durante 10 minutos, dando la vuelta a los lados cada 5 minutos.
- 2 Retire la cáscara de la patata y tritúrala en un bol.
- 3 Añada el resto de ingredientes (excepto las semillas de chía) y mezcle hasta obtener una consistencia homogénea.
- 4 Forme bolas del tamaño de un bocado (aproximadamente 1 cucharada).
- 5 Espolvoree las semillas de chía por encima como guarnición.
- 6 Refrigere durante 10 minutos y enváselas en un recipiente reutilizable o en una bolsita de plástico para disfrutarlas durante los entrenamientos.