

Learn how to make
**Peanut Butter
Energy Bites**



by

 **iowa total care**SM

ia health
link 


Hawki

INGREDIENTS

- 2/3 cup creamy peanut butter
- 1/3 cup mini semi-sweet chocolate chips
- 1 1/4 cups quick old-fashioned oats
- 2 tablespoons honey



INSTRUCTIONS

1. In a medium-size bowl, combine peanut butter, chocolate chips, oats and honey. Stir well to combine.
2. Place in the refrigerator for 15 to 30 minutes so they are easier to roll.
3. Roll into 14 bites and store in the refrigerator for up to 1 week.

Serves 14.

Adapted from: <https://chefsavvy.com/5-ingredient-peanut-butter-energy-bites>

To learn more, visit [IowaTotalCare.com](https://www.IowaTotalCare.com).

Iowa Total Care provides Medicaid health insurance to Iowans. Established in 2019, Iowa Total Care exists to transform the health of communities we serve, one person at a time.



Aprenda a preparar
**bocadillos energéticos
de mantequilla de maní**



por



iowa total care



INGREDIENTES

- $\frac{2}{3}$ de taza de mantequilla de maní cremosa
- $\frac{1}{3}$ de taza de chispas pequeñas de chocolate semidulces
- $1\frac{1}{4}$ de tazas de avena tradicional instantánea
- 2 cucharadas de miel

INSTRUCCIONES

1. En un recipiente mediano, mezcle la mantequilla de maní, las chispas de chocolate, la avena y la miel. Remueva bien.
2. Coloque la mezcla en la heladera entre 15 y 30 minutos para que sea más fácil armar los bocadillos.
3. Arme 14 bocadillos y guárdelos en la heladera por una semana como máximo.

Rinde 14 porciones.

Receta adaptada de: <https://chefsavvy.com/5-ingredient-peanut-butter-energy-bites>

Para obtener más información, visite **IowaTotalCare.com**.

Iowa Total Care ofrece el seguro médico de Medicaid a los habitantes de Iowa. Establecido en 2019, Iowa Total Care existe para transformar la salud de las comunidades a las que asistimos, una persona a la vez.

