

Boules d'énergie

Une collation nutritive et riche en fibres idéale sur le pouce

Efficace pour atténuer les effets secondaires suivants :

- Fatigue
- Diminution de l'appétit

Pour augmenter les protéines :

- Ajouter ½ tasse de lait écrémé en poudre

Préparation : 20 minutes

Temps total : 80 minutes

20 boules

Ingrédients

½ tasse	Beurre d'arachide
1 tasse	Pomme (ou ½ tasse de compote de pomme)
1 tasse (6-8)	Grosses dattes dénoyautées
2 c. à soupe	Miel
½ c. à thé	Cannelle moulue (facultatif)
½ c. à thé	Gingembre moulu (facultatif)
1 tasse	Gros flocons d'avoine
1 tasse	Graines de citrouille décortiquées (vertes), broyées

Préparation

1. Faire tremper les dattes 5 minutes dans l'eau chaude.
2. Râper la pomme et hacher les dattes finement.
3. Mélanger tous les ingrédients dans un bol jusqu'à ce que le mélange soit homogène et se façonne bien.
4. Prélever 2 cuillerées à soupe du mélange, façonner une boule et la déposer sur une tôle tapissée de papier parchemin. Répéter avec le reste du mélange.
5. Rouler les boules dans les graines de citrouille broyées (facultatif).
6. Réfrigérer 1 heure avant de servir.



Si vous utilisez un robot culinaire, remplacer le beurre d'arachide par des arachides.

Les boules d'énergie se conservent 2 semaines au réfrigérateur dans un plat hermétique ou 3 mois au congélateur dans un sac à congélation.



Valeur nutritive

Portion : 2 boules

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 220	
Lipides 12 g	18 %
Saturés 2 g + Trans 0 g	10 %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 60 mg	3 %
Glucides 25 g	8 %
Fibres 4 g	16 %
Sucres 14 g	
Protéines 8 g	
Vitamine A	0 %
Vitamine C	0 %
Calcium	2 %
Fer	10 %

Source : Savourer santé. Guide canadien de nutrition pour les patients et les soignants en oncologie. Vol 1, numéro 2. (2015) Afficher, télécharger sur www.savouersante.ca