



Peanut Butter Balls

Prep time: 10 minutes

Cook time: 0 minutes

Servings per recipe: 25

Serving size: 2 balls

Cost: \$3.75 per recipe, \$0.15 per serving

Ingredients

- 1 (15 ounce) can “great northern” white beans (or cannellini), drained and rinsed
- 1/3 cup honey
- 1 tablespoon vanilla
- 1 1/4 cups peanut butter
- 1 1/2 cups quick-cooking oats

Directions

- 1) Mash beans with a fork until smooth. Mix in honey and vanilla.
- 2) Add peanut butter and stir until blended.
- 3) Add oatmeal and mix.
- 4) Use a tablespoon to scoop out the mixture and shape into balls.
- 5) Serve and enjoy!

Store leftover peanut butter balls in an airtight container in the refrigerator or freezer.

Nutrition Facts

25 servings per container	
Serving size	2 balls
Amount per serving	
Calories	140
<small>% Daily Value*</small>	
Total Fat 7g	9%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 70mg	3%
Total Carbohydrate 13g	5%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 4g	
Includes 3g Added Sugars	6%
Protein 5g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 12mg	0%
Iron 1mg	6%
Potassium 63mg	2%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Money-Saving Tip: Beans and peanut butter are healthy, low-cost sources of protein.

THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND



**Questions about nutrition?
Call 1-877-FOOD-URI**

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. This institution is an equal opportunity provider.



Bolitas de Mantequilla de Maní

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 0 minutos

Porciones por receta: 25

Tamaño de porción: 2 bolitas

Costo: \$3.75 por receta, \$0.15 por porción

Ingredientes

- 1 lata (15 onzas) habichuelas blancas, enjuagadas
- 1/3 taza miel
- 1 cucharada vainilla
- 1 1/4 tazas mantequilla de maní
- 1 1/2 tazas avena de cocción rápida

Preparación

- 1) Machaque las habichuelas blancas con un tenedor hasta que queden suaves. Añada y mezcle la miel y la vainilla.
- 2) Agregue la mantequilla de maní y revuelva hasta que esté bien batido.
- 3) Agregue la avena y mezcle.
- 4) Utilice una cucharada para sacar la mezcla y forme en bolitas.
- 5) ¡Sirva y disfrute!

Guarde las bolitas de mantequilla de maní sobrantes en un envase hermético en el refrigerador o congelador.

Nutrition Facts

25 servings per container	
Serving size	2 balls
Amount per serving	
Calories	140
<small>% Daily Value*</small>	
Total Fat 7g	9%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 70mg	3%
Total Carbohydrate 13g	5%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 4g	
Includes 3g Added Sugars	6%
Protein 5g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 12mg	0%
Iron 1mg	6%
Potassium 63mg	2%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Consejo para ahorrar dinero: Los frijoles y la mantequilla de maní son fuentes de proteínas saludables y de bajo costo.

THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND



¿Preguntas sobre la nutrición? Llame al 1-877-FOOD-URI

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



Bolinhas de Manteiga de Amendoim

Tempo de preparo: 10 minutos

Tempo de cozimento: 0 minutos

Porções por receita: 25

Tamanho da porção: 2 bolinhas

Custo: \$3.75 por receita, \$0.15 por porção

Ingredientes

1 lata (15 onças) de feijão branco, enxaguado

1/3 copo de mel

1 colher de sopa de baunilha

1 1/4 copos de manteiga de amendoim

1 1/2 copos de aveia de cozimento rápido

Modo de preparo

- 1) Amasse o feijão com um garfo até ficar homogêneo. Acrescente o mel e a baunilha.
- 2) Adicione a manteiga de amendoim e mexa até homogêneo.
- 3) Adicione a aveia e misture.
- 4) Use uma colher de sopa para retirar um pouco da mistura e forme em bolas.
- 5) Sirva e desfrute!

Nutrition Facts

25 servings per container

Serving size 2 balls

Amount per serving

Calories 140

% Daily Value*

Total Fat 7g 9%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 70mg 3%

Total Carbohydrate 13g 5%

Dietary Fiber 2g 7%

Total Sugars 4g

Includes 3g Added Sugars 6%

Protein 5g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 12mg 0%

Iron 1mg 6%

Potassium 63mg 2%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Armazene as bolinhas de manteiga de amendoim que sobram em um recipiente hermético na geladeira ou no congelador.



Dica para economizar dinheiro:

Feijão e manteiga de amendoim são fontes de proteína saudáveis e de baixo custo.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



Perguntas sobre nutrição? Ligue para 1-877-FOOD-URI

Esse material foi financiado pelo Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP sigla em inglês) do Departamento de Agricultura dos EUA (USDA sigla em inglês). Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais.