

Oatmeal Energy Bites

What You'll Need:

- 1 packet of instant oatmeal (uncooked)
- 1 peanut butter
- honey

Optional:

- mini chocolate chips
- crushed up M&M's
- dried fruit



More recipes at
h2hkids.org/recipes

What To Do:

1. Open the oatmeal packet. Pour it into a bowl.
2. Open up the peanut butter and honey. Add to oatmeal and mix well.
3. Add any extra ingredients and stir everything together.
4. Form into 4 large balls or 6 mini balls.
5. Eat right away or put in fridge to chill for 5 minutes.
6. Eat and enjoy!

Did you know? This is a yummy snack that gives your body protein, healthy fats, and fiber to help keep you full and energized!



Oatmeal Energy Bites

What You'll Need:

- 1 packet of instant oatmeal (uncooked)
- 1 peanut butter
- honey

Optional:

- mini chocolate chips
- crushed up M&M's
- dried fruit



More recipes at
h2hkids.org/recipes

What To Do:

1. Open the oatmeal packet. Pour it into a bowl.
2. Open up the peanut butter and honey. Add to oatmeal and mix well.
3. Add any extra ingredients and stir everything together.
4. Form into 4 large balls or 6 mini balls.
5. Eat right away or put in fridge to chill for 5 minutes.
6. Eat and enjoy!

Did you know? This is a yummy snack that gives your body protein, healthy fats, and fiber to help keep you full and energized!



Oatmeal Energy Bites

What You'll Need:

- 1 packet of instant oatmeal (uncooked)
- 1 peanut butter
- honey

Optional:

- mini chocolate chips
- crushed up M&M's
- dried fruit



More recipes at
h2hkids.org/recipes

What To Do:

1. Open the oatmeal packet. Pour it into a bowl.
2. Open up the peanut butter and honey. Add to oatmeal and mix well.
3. Add any extra ingredients and stir everything together.
4. Form into 4 large balls or 6 mini balls.
5. Eat right away or put in fridge to chill for 5 minutes.
6. Eat and enjoy!

Did you know? This is a yummy snack that gives your body protein, healthy fats, and fiber to help keep you full and energized!



Oatmeal Energy Bites

What You'll Need:

- 1 packet of instant oatmeal (uncooked)
- 1 peanut butter
- honey

Optional:

- mini chocolate chips
- crushed up M&M's
- dried fruit



More recipes at
h2hkids.org/recipes

What To Do:

1. Open the oatmeal packet. Pour it into a bowl.
2. Open up the peanut butter and honey. Add to oatmeal and mix well.
3. Add any extra ingredients and stir everything together.
4. Form into 4 large balls or 6 mini balls.
5. Eat right away or put in fridge to chill for 5 minutes.
6. Eat and enjoy!

Did you know? This is a yummy snack that gives your body protein, healthy fats, and fiber to help keep you full and energized!



Bocaditos energéticos de avena

Lo que necesitarás:

- 1 paquete de avena instantánea (sin cocinar)
- 1 mantequilla de cacahuete
- Miel

Opcional:

- mini chispas de chocolate
- M&M's triturados
- fruta deshidratada



Más recetas en h2hkids.org/recipes

Qué hacer:

1. Abre el paquete de avena. Viértelo en un tazón.
2. Abre el paquete de mantequilla de cacahuete y miel. Añádalo a la avena y mezcla bien.
3. Añade cualquier ingrediente adicional y mezcla todo bien.
4. Formar 4 bolas grandes o 6 bolas pequeñas.
5. Consúmalo inmediatamente o déjelo enfriar en el refrigerador durante 5 minutos.
6. ¡Come y disfruta!

¿Sabías que...Este delicioso snack aporta a tu cuerpo proteínas, grasas saludables y fibra para ayudarte a sentirte saciado y con energía?



Bocaditos energéticos de avena

Lo que necesitarás:

- 1 paquete de avena instantánea (sin cocinar)
- 1 mantequilla de cacahuete
- Miel

Opcional:

- mini chispas de chocolate
- M&M's triturados
- fruta deshidratada



Más recetas en h2hkids.org/recipes

Qué hacer:

1. Abre el paquete de avena. Viértelo en un tazón.
2. Abre el paquete de mantequilla de cacahuete y miel. Añádalo a la avena y mezcla bien.
3. Añade cualquier ingrediente adicional y mezcla todo bien.
4. Formar 4 bolas grandes o 6 bolas pequeñas.
5. Consúmalo inmediatamente o déjelo enfriar en el refrigerador durante 5 minutos.
6. ¡Come y disfruta!

¿Sabías que...Este delicioso snack aporta a tu cuerpo proteínas, grasas saludables y fibra para ayudarte a sentirte saciado y con energía?



Bocaditos energéticos de avena

Lo que necesitarás:

- 1 paquete de avena instantánea (sin cocinar)
- 1 mantequilla de cacahuete
- Miel

Opcional:

- mini chispas de chocolate
- M&M's triturados
- fruta deshidratada



Más recetas en h2hkids.org/recipes

Qué hacer:

1. Abre el paquete de avena. Viértelo en un tazón.
2. Abre el paquete de mantequilla de cacahuete y miel. Añádalo a la avena y mezcla bien.
3. Añade cualquier ingrediente adicional y mezcla todo bien.
4. Formar 4 bolas grandes o 6 bolas pequeñas.
5. Consúmalo inmediatamente o déjelo enfriar en el refrigerador durante 5 minutos.
6. ¡Come y disfruta!

¿Sabías que...Este delicioso snack aporta a tu cuerpo proteínas, grasas saludables y fibra para ayudarte a sentirte saciado y con energía?



Bocaditos energéticos de avena

Lo que necesitarás:

- 1 paquete de avena instantánea (sin cocinar)
- 1 mantequilla de cacahuete
- Miel

Opcional:

- mini chispas de chocolate
- M&M's triturados
- fruta deshidratada



Más recetas en h2hkids.org/recipes

Qué hacer:

1. Abre el paquete de avena. Viértelo en un tazón.
2. Abre el paquete de mantequilla de cacahuete y miel. Añádalo a la avena y mezcla bien.
3. Añade cualquier ingrediente adicional y mezcla todo bien.
4. Formar 4 bolas grandes o 6 bolas pequeñas.
5. Consúmalo inmediatamente o déjelo enfriar en el refrigerador durante 5 minutos.
6. ¡Come y disfruta!

¿Sabías que...Este delicioso snack aporta a tu cuerpo proteínas, grasas saludables y fibra para ayudarte a sentirte saciado y con energía?

