

# Fiesta Parfait

## Ingredientes:

- 1 lata de frijoles negros
- 2 tazas de arroz integral
- 1 taza de Salsa
- 1 Limón
- 1 lata de elote
- 1/4 Cilantro
- 1/4 taza de queso rallado

## Instrucciones:

Coloque los ingredientes a manera de capas en un refractario. Experimente con diferentes ingredientes y no olvides documentarlos.



**Ejercicio:** Colócate de pie con las piernas separadas a la anchura de tus hombros: dobla tus rodillas y colócate en cunclillas. Ahora alterna la elevación de un pie y luego el otro, rápido, como si estuvieras corriendo. Sientes tu corazón y las piernas de trabajar! ¿Cuánto tiempo puedes hacerlo?



**Reflexión:** El maíz es un miembro de la familia de las gramíneas. Es una importante fuente de almidón en todo el mundo. Una mazorca de maíz tiene alrededor de 800 núcleos, que es una gran cantidad de maíz!

Pensamiento Delicioso: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

