

Pizas Fiesta

Ingredientes:

- 1 lata de frijoles negros
- 1 Lima
- 4 tortillas de trigo integral
- 1 taza de salsa
- 1 taza de queso rayado
- Maíz , aguacate, cebollas verdes o aceitunas negras.

Instrucciones: Quítale el agua a los frijoles y ponlos en una fuente. Agrega el jugo de la lima. Mezcla los frijoles en la licuadora o con el pasapuré , la mezcla debe tener grumos. Distribuye la mezcla en partes iguales en cuatro tortillas, agrega la salsa y el queso rayado. Esta piza se puede comer fría o se puede calentar en el microondas. Si tienes prisa enrolla las tortillas y córtalas en cuatro trozos.



Ejercicio: Coloca una silla detrás de ti. Haz como si fueras a sentarte . Cuando estés a punto tocar la silla ponte de nuevo de pie. Repite este ejercicio 10 veces



Reflexión: Los frijoles son un alimento beneficioso para el corazón. Son una fuente excelente de fibra y de proteína. Estudios recientes han demostrado que una dieta rica en legumbres puede ayudar a prevenir muchas enfermedades y a promover una larga vida!

Pensamiento delicioso: _____

