

Arroz Ambrosia

Ingredientes:

- Arroz Integral
- Canela
- Almendras
- Uvas Pasas
- Yogurt o queso

Instrucciones:

Pídele a un adulto que te ayude a preparar el arroz. Déjalo enfriar. Mezcla los demás ingredientes.



Ejercicio Marcha en el sitio mientras se cocina el arroz durante 2 minutos.



Reflexión: Cansado del mismo cereal al desayuno todos los días? Mézclalo con una taza de arroz. El arroz integral te da la energía necesaria para hacer frente al día!

Pensamiento Delicioso: _____

