

Bocados de Atún

Ingredientes:

- 1 lata de atún
- ¼ taza de “humus”
- ¼ taza de zanahorias rayadas
- ¼ taza de maíz (congelado, descongelado)
- Pan pita o galletas integrales

Ingredientes:

Mezcla el atún, el “humus” zanahorias y maíz
Sírvelo con galletas o pan pita, como sándwich,
con pan o con verduras en ensalada.

Para buscar recetas preparadas con humus visita la pagina
www.nurtureyourfamily.org/sitebuildercontent/sitebuilderfiles/bean_recipe_hummus.pdf



Ejercicio: Haz 5 flexiones y 10 sentadillas antes de cocinar y después de cocinar.



Reflexión: El atún contiene omega-3 ácidos que ayudan a las funciones del cerebro y a la memoria. Estas meriendas son un gran combustible para el cerebro para ayudarte con los estudios!

Pensamiento Delicioso: _____

