

Bandera Americana

Ingredientes:

- Pan integral
- 12 oz. queso crema
- 1 pimiento rojo
- 1 pt. Blue Berries

Instrucciones: Rebana el pimiento en pequeñas rebanadas. Unta el queso Philadelphia en una rebanada de pan y sirve, decorando el plato con las rebanadas de pimiento y las blueberries.



Encontraras la foto en: www.eshyfouby.com



Ejercicio: Coloca una silla detrás de ti y pretende que te vas a sentar. Pero, justo antes de tocar la silla Place a chair behind you. Pretend that you are about to sit down. Just before your seat touches the chair, da un paso atrás. Repite 10 veces.



Reflexión: Los pimientos rojos contienen muchos nutrientes esenciales como: vitamina C, ácido fólico y vitamina B6. Así mismo, son una fuente importante de antioxidantes bien conocidos por reducir el riesgo de enfermedades del corazón.

Pensamiento Delicioso: _____

