

# Hormigas en un Tronco

## Ingredientes:

- Apio
- Crema de Cacahuete (o crema de semillas)
- Uvas pasas

**Instrucciones:** Con la ayuda de un adulto corta un tallo de apio en tres trozos iguales. Úntales crema de cacahuete en el centro. Coloca las uvas pasas encima de la crema.

**Otra opción:** Puedes reemplazar la crema de cacahuete por crema de queso tomates “cherry” cortados por la mitad.



**Ejercicio:** Las hormigas son un insecto muy fuerte, pueden cargar hasta 50 veces su peso! Para desarrollar músculos fuertes tiéndete en el suelo con los brazos sobre la cabeza. Mantén los brazos y piernas derechos y levanta las piernas y el torso de modo que solamente las nalgas toquen el suelo. Mantén esta posición durante 5 segundos. Cuantas veces puedes hacer este ejercicio?



**Reflexión:** Esta merienda contiene alimentos de 3 grupos diferentes. Puedes identificarlos?

Pensamiento delicioso: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

