

“Cuscús” con Chabacanos y Canela

Ingredientes:

- 1 lata de 115 onzas de chabacanos u otra fruta enlatada en su jugo (sin dulce)
- 2 tazas de arroz integral
- ½ cucharilla de canela
- 1 cucharada de mantequilla
- Miel (para rociar)

Instrucciones:

Quítale el jugo a la lata de frutas. Vierte el “cuscús” en la olla de cocción lenta. Añade agua hasta la marca “2” y agrega la canela y la fruta. Oprime el botón de la olla y cuando termine, añade la mantequilla removiendo con un tenedor. Sírvelo rociándole la miel por encima.



Ejercicio: Pon tu música favorita mientras se cocina el arroz y baila! Gira, salta en un pie moviendo los brazos para arriba y para abajo!



Pensamiento: El cuscús integral es una gran fuente de fibra y la fibra te ayuda a sentirte lleno. Los chabacanos son una gran fuente de vitamina C que ayuda a fortalecer y proteger nuestro sistema inmunológico!

Pensamiento delicioso: _____

