

Batido de Bayas (fresas, cerezas, moras..)



Ingredientes:

- 1 plátano
- ¼ taza de bayas (fresas, cerezas, moras)
- 6 oz yogurt de vainilla
- Agua/ hielo si lo desea

Instrucciones: Añade los ingredientes



Ejercicio: Pon una toalla de papel en el suelo y salta a lado y lado tantas veces como puedas. Haz este ejercicio antes de empezar a preparar la receta, mientras la estás preparando y después de prepararla.



Reflexión: Los batidos de frutas son una manera ideal de consumir las 2-3 porciones de frutas diarias! Y además saben delicioso! Puede tomarse de desayuno o como postre!

Pensamiento Delicioso: _____

