

Desayuno de Pizza

Ingredientes:

1 tortilla integral

1 plátano pequeño

2 cucharadas de crema de cacahuets (del tamaño de una bola de ping-pong)

opcional: miel

Instrucciones:

Unta la crema en la tortilla. Parte el plátano en rebanadas y ponlo en la tortilla. Corta la tortilla o enróllala como un burrito si tienes que ir a algún sitio!



Ejercicio: Pon un pie en frente del otro flexiona la rodilla del frente y estira la pierna de atrás. Apóyate en alguna superficie firme y estira el cuerpo. Repite 15 veces.



Reflexión: Los plátanos son una fuente excelente de potasio! El potasio ayuda a tu cuerpo a permanecer hidratado!

Pensamiento Delicioso

Nurture: www.nurtureyourfamily.org

