

# Salsa de Maíz

## Ingredientes:

- 2 tazas de maíz
- 8 oz lata de frijoles negros
- 8 oz lata de tomates en pedazos (escurridos)
- ¼ taza de cilantro
- el jugo de una lima

## Instrucciones:

**Añade todos los ingredientes y revuelve**



**Ejercicio:** cada vez que añadas un nuevo ingrediente haz 5 sentadillas



**Reflexión:** Las verduras no tienen que ser aburridas! Esta salsa es estupenda para mezclar con las verduras. Recuerda que debes comer tres raciones de verduras a diario ( cada una del tamaño de una pelota de beisbol)

Pensamiento Delicioso: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

