

Arañas Espeluznantes

Ingredientes:

- 4 Galletas redondas de grano integral
- 16 Palitos de “Pretzel”
- 1 Cucharada de crema de cacahuete (se puede sustituir con crema de girasol o soya)
- 4 Uvas pasas

Instrucciones:

Úntale la crema de cacahuete a 4 galletas. En dos de las galletas pon 8 palitos de “pretzel” que serán las patas de la araña. Pon el resto de las galletas sobre las patas para formar una araña completa. Pon las uvas pasas que serán los ojos de la araña.



Ejercicio: En posición de cuclillas baja hasta que tu trasero toque el suelo y levántate rápido utilizando los músculos de las piernas. Repite el ejercicio unas 10 veces.



Reflexión: El añadir un poco de proteína a tu merienda te ayudará a mantenerte lleno! La crema de cacahuete o de semillas es una buena fuente de proteína.

Pensamiento Delicioso: _____

