

Mezcla Energética Para El Camino

Ingredientes:

- Uvas Pasas
- Semillas de Girasol
- “craisins”(uvas pasas y arándanos)
- pepitas
- Cualquier tipo de grano (un cereal o “pretzel”)

Instrucciones:

Mezcla todos los ingredientes y disfruta!



Ejercicio: Párate en las puntas de los pies y estírate para alcanzar algo que esté en la parte mas alta del gabinete. Sácalo y vuélvelo a poner en su sitio 10 veces.



Reflexión: Esta es una merienda que contiene 3 grupos de alimentos! El grano integral aporta energía, las nueces y semillas aportan proteína y te hacen sentir lleno y la fruta seca es una fuente estupenda de fibra que ayuda a mantener el tracto digestivo en forma!



Pensamiento Delicioso: _____

Nurture: www.nurtureyourfamily.org

