

Salsa De Frutas

Ingredientes:

- 1 pimiento verde sin semillas partido en cubos
- 1 pimiento cohombro pequeño, pelado, sin semillas y cortado en cubos
- 1 Jalapeño pequeño picado
- 1 taza de piña en trozos
- 1 taza de melón dulce cortado en trozos
- 1 taza de sandía en trozos
- 1 taza de cilantro picado
- 1 cucharada de jugo de lima
- 1 cucharada de miel

Instrucciones:

Mezcla todos los ingredientes en una fuente. Intenta esta receta con frutas diferentes. Escribe tu combinación favorita!



Ejercicio: Ponte de pie y dobla las rodillas hasta que estés en cuclillas. Levanta primero un pie y luego el otro rápidamente como si estuvieras corriendo. Siente como palpita tu corazón y como se mueven tus piernas. Durante cuánto tiempo puedes hacer este ejercicio?



Reflexión: Las frutas y verduras tienen muchas vitaminas, nutrientes y fibra que te ayudan a mantenerte saludable. El consumir alimentos de diferentes colores te aporta diferentes nutrientes convenientes para diferentes partes del cuerpo! .

Pensamiento delicioso: _____

