

Corona de Fiesta

Ingredientes:

- ½ “bagel” de grano integral
- Algo para untar (queso en crema o humus)
- Brócoli, tomates pequeños (cherry) o pimiento rojo.

Instrucciones:

Unta el queso en crema o el humus en el “bagel”. Corta las verduras y decora la corona con ellas. Diviértete!



Ejercicio: Pon los brazos detrás de la espalda y cógete las manos. Estira los brazos y los hombros. Puedes hacer esto parándote en una sola pierna?



Reflexión: Sabías que el brócoli es una buena fuente de calcio que ayuda a formar huesos y dientes fuertes?

Pensamiento Delicioso: _____

