

Mordiscos Monstruosos

Ingredientes:

- Almendras en rodajas
- Manzanas

*Puede encontrar esta receta www.familycircle.com

Instrucciones: Limpia y quítale el corazón a la manzana. Inserta las almendras para que parezcan dientes y arregla las manzanas para que parezcan bocas.



Ejercicio: Mejora tu equilibrio. Posa como un árbol. Ponte de pie con las piernas abiertas. Apóyate en la pierna derecha. Lentamente levanta la pierna izquierda hasta que la rodilla apunte hacia afuera y tu pie izquierdo esté apoyado en la entrepierna. Cógete las manos al frente. Si estas cómodo en esta posición levanta las manos por encima de la cabeza y mantenlas en esta posición durante 60 segundos. Repítelo con la otra pierna.



Reflexión: Las almendras son una buena fuente de nutrientes como el calcio, magnesio, hierro y vitamina E.

Pensamiento delicioso: _____

