

Piza MiPlato

Ingredientes:

- 1 “English Muffin” o Mini Bagel de trigo integral
- ¼ de taza de salsa de tomate
- 1 rebanada de jamón o pavo bajo en grasa.
- ¼ de taza de queso mozzarella rayado.
- 4 trozos de piña en su jugo.

Ingredientes Calienta el horno a 400 grados. Corta la carne en trozos pequeños. Unta la salsa de tomate en la piza. Luego agrega la carne y la piña. Por último pon el queso rayado. Pon la piza en el horno durante cinco minutos o en un tostador hasta que se derrita el queso. Recuerda que debes pedirle ayuda a un adulto para encender o abrir el horno.



Ejercicio: Esta piza necesita 5 minutos para hornearse. Cuantas flexiones, abdominales y sentadillas puedes hacer mientras está lista?



Reflexión: El queso es una fuente excelente de calcio que ayuda a fortalecer los huesos y los dientes.

Pensamiento delicioso: _____

