

No la Soya Tradicional

Ingredientes:

- Semillas de soya en su envoltura
- Sal

Instrucciones

Prepáralos siguiendo las instrucciones del paquete o descongélalas durante la noche en el refrigerador. Ponles un poco de sal.



Ejercicio: Juega al juego de las palomitas de maíz. Todos agachados y cuando alguien grite “palomitas de maíz” todos saltan tan alto como puedan.



Reflexión: Se llama “Edamame” al grano de la soya que es muy popular en Asia. Es una gran fuente de proteína. Recuerda que la proteína ayuda a desarrollar los músculos y los huesos! Edamame es una merienda para el camino!

Pensamiento Delicioso: _____

