

Mezcla para merendar por el camino sin contenido de frutos secos (almendras, nueces, cacahuetes)



Ingredientes:

- 2 tazas de su “Go” cereal favorito sin nueces almendras etc * (Wheat Chex, Heart to Heart, Cheerios, Quaker Oatmeal Squares, etc.)
- ¼ taza frutas secas (pasas, craisins, pedazos de plátano, etc.)
- ¼ taza semillas

Direcciones: Mezcla los ingredientes y disfrute!
Use su creatividad! Que le gustaría a usted un su mezcla?

*Cereales “Go” contienen 3 gramos o mas de fibra y 9 gramos o menos de azúcar.



Ejercicio: Juegue afuera con sus amigos o familia. Jueguen un juego divertido como caminar, montar bicicletas ir a el parque o otros. Use su creatividad! Cual es tu actividad física favorita?



Reflexión: Esta deliciosa comida contiene fibra que te mantiene satisfecho, y proteína que ayuda formar músculos.

Pensamiento Delicioso: _____

