

# Avena con Crema de Cacahuete

## Ingredientes:

- 1 ½ tazas de avena
- ½ taza de crema de cualquier fruto seco (almendra, nueces, cacahuetes etc.)
- 2 cucharadas leche
- ¼ tazas de miel
- Tajadas de manzana

Instrucciones: Mezcla la crema, la leche , la miel. Añade la avena y mezcla bien. Sírvela en 12 tazas y añade los trozos de manzana en cada una.



**Ejercicio:** Pon una bolsa de harina en el suelo, ponte en cuclillas y levanta la bolsa por encima de tu cabeza. Vuelva a ponerla en el suelo . Repite este movimiento 10 veces



**Reflexión :** Los cacahuetes no son frutos secos ! Pertencen a la familia de las legumbres ( como las lentejas y los frijoles) Son una muy buena fuente de proteína y grasas que protegen la salud del corazón.

Pensamiento Delicioso: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

