



Hombre de Nieve en un Palo

Numero de raciones: 4

Tamaño de raciones: 2 hombres de nieve

Equipo:

Nunca

Ingredientes:

- 2 plátanos medianas (el cuerpo)
- 1 manzana pequeña cortada en 8 pedazos (sombrero)
- 8 uvas (sombrero)
- ¼ zanahoria cortada en trozos muy pequeños (nariz)
- 16 palitos de pretzel (brazos)
- 2 cucharadas trozos de chocolate (ojos y botones)
- 8 palitos de bambú

Direcciones:

Parte el plátano en rebanadas. Pídele a un adulto que te ayude a cortar las manzanas o zanahorias. Haz un agujero en la manzana con el palo de bambú. ¡Se creativo y disfruta!

Costo per receta: \$2.35*

Costo per ración: \$0.59*

* El costo no incluye pinchos de bambú

Ración de MiPlato: ¾ ración de frutas

Datos De Nutrición

Tamaño por Ración 2 hombres de nieve

Raciones por Envase 4

Cantidad por Ración

Calorías 115

	% Valores Diarios*
Grasa Total 2g	3%
Grasa Saturada 1g	5%
Grasa Trans 0g	
Grasa Monoinsaturada 1g	
Colesterol 0mg	0%
Potasio 296mg	8%
Sodio 30mg	1%
Carbohidrato Total 25g	8%
Fibra Dietética 5g	12%
Azucares 15g	
Proteínas 1g	2%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:

	Calorías:	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total		300mg	375mg
Fibra Dietética		25mg	30mg

** Nutrición analizó con
<https://www.supertracker.usda.gov>

Ejercicio: Acuéstate en la espalda con las piernas estiradas y los brazos a los lados. Mantén la cabeza y espalda en el suelo y levanta las piernas utilizando los músculos abdominales. Intenta mantener las piernas levantadas durante 30 segundos.

Reflexión: Los plátanos (bananas) son una muy buena fuente de potasio que ayuda a prevenir las contracciones musculares. ¡Cómete uno por la mañana antes de un día atareado!