

Hombre de Nieve en un Palo

Ingredientes:

- Plátanos (el cuerpo)
- Trozos de manzana o uvas (cabeza)
- Zanahoria (nariz)
- Palitos de "Pretzel" (brazos)
- Trozos de Chocolate (ojos y botones)
- Palitos de Bambú

Instrucciones: 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!



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!

Pensamiento delicioso: _____

