

Desayuno de Fresas y Plátano

Ingredientes:

- 1 ½ tazas de avena Irlandesa (2 tazas medidoras de la olla del arroz)
- 2 Plátanos
- 1 lb Fresas Congeladas (a temperatura ambiente)
- 2 tazas de Yogur de vainilla bajo en grasa
- 3 tazas de agua (4 tazas medidoras de la olla del arroz)

Instrucciones: Pon la avena y el agua en la olla del arroz. Enciende la olla del arroz. Mientras se estén cocinando pon las fresas descongeladas en una taza y hazlas puré hasta que tengan la consistencia de una salsa espesa. Cuando la avena este lista añade el yogur y el plátano en rebanadas y revuelve.



Ejercicio: Salta con ambas piernas, salta en una pierna y luego en la otra, salta cruzando los pies, salta tan alto como puedas. Descansa. Cada semana aumenta un minuto mas!



Reflexión: Las fresas son una gran fuente de vitamina C que ayuda a mantener un sistema inmunológico saludable. Sabias que las fresas tienen mas vitamina C que las naranjas?

Pensamiento delicioso: _____

