

Croquetas de Crema de Girasol

Ingredientes:

- ½ taza de crema de girasol (o crema de nueces)
- ½ taza de miel
- ¾ taza de leche en polvo sin grasa
- ½ taza de cereal de arroz
- Uvas pasas (opcional)

Instrucciones: Mezcla los ingredientes y forma las croquetas



Ejercicio: Ve de una habitación a otra de tu casa dando zancadas. Da un paso lo mas largo que puedas e intenta tocar el suelo con la rodilla de atrás . Vuelve a la posición inicial con los pies juntos y repite el ejercicio con la otra pierna.



Reflexión: Estas croquetas aportan gran cantidad de energía así que se necesita solamente una pequeña cantidad. (una croqueta) para mantener el nivel de energía necesaria!

Pensamiento Delicioso: _____

