

# Mi amigo el pavo

## Ingredientes (opciones):

- Pan cortado en cuadros para el cuerpo y en círculos para la cabeza.
- Para untar: Queso crema, crema de cacahuete, carnes frías
- Opciones para decorar:  
Ojos: Chícharos, adámame (soya) uvas pasas
- Cola: Pimiento rojo, queso, almendras, perejil
- Pico: Queso, nuez de la india, pimiento rojo

## Instrucciones:

Para hacer la cabeza utiliza un vaso pequeño o un molde para cortar galletas. Corta un círculo de pan y pégalo en una rebanada de pan con queso crema o crema de cacahuete.

Añade ojos, cola y pico. Diviértete!



**Ejercicio:** Pon una sartén pesada en el suelo, agáchate para recogerla, levántala por encima de la cabeza y vuévela a poner en el suelo– repítelo 10 veces



**Reflexión:** Haz un mejor sándwich. Asegúrate que utilizas grano integral, proteína sin grasa (pavo, pollo o crema de cacahuete) y muchas verduras!

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

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

