

Pastel de Verduras

Ingredientes:

- Un “English muffin”
- Algo para untar (queso en crema, humus, que no sea mantequilla)
- Queso rallado
- Verduras (zanahoria, pimiento rojo , jícama, brócoli, coliflor)
- Uvas pasas (para hacer los ojos)

Instrucciones:

Corta el muffin por la mitad y úntale el queso en crema o el humus (mantequilla no). Haz una cara graciosa con los trozos de verduras. Hazle el pelo con el queso rallado.

Diviértete!



Ejercicio: Sostén una taza o un cucharón con los brazos estirados y gira a la izquierda y a la derecha con los brazos tan altos como puedas.



Reflexión: Cual “muffin” aporta mas fibra, te hace sentir mas lleno, contiene 100% grano integral y promueve una buena digestión? El ganador, sin lugar a dudas, es el Muffin Integral.

Pensamiento Delicioso: _____

