

# Salsa de Yogurt

## Ingredientes:

- 32 oz yogurt sin sabor
- ¼ taza de miel
- Opcional: jugo de naranja o limón, canela

## Instrucciones:

Mezcla todos los ingredientes y sítvelo con tus frutas o verduras favoritas.



**Ejercicio:** con los brazos estirados y sosteniendo una lata pesada en cada mano gira a los lados 20 veces



**Reflexión:** El yogurt contiene una bacteria beneficiosa para el organismo que te ayuda a digerir mejor los alimentos y mantiene sano tu tracto digestivo.

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

