

# Yogur Perfecto

## Ingredientes:

- Avena
- Copa de fresas, moras ,frambuesas o cualquier otra fruta
- Yogur de vainilla
- Uvas pasas, cereal de la marca “Kashi” semillas (opcional)

Instrucciones : Cocina la avena en la olla del arroz. Pon el yogur, la fruta y la avena en una copa. Espolvorea las uvas pasas, el cereal y las semillas por encima.



**Ejercicio:** Tienes escaleras en tu casa? Baja y sube las escaleras continuamente durante cinco minutos!



**Reflexión:** Sabías que el yogur se hace con una bacteria? Es una bacteria beneficiosa que ayuda a la digestión. El yogur es una buena fuente de calcio que ayuda a mantener los huesos fuertes!

Pensamiento delicioso: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

