

Quesadillas Deliciosas

Ingredientes:

- ¾ taza de arroz integral
- 1 lata de frijoles negros escurridos
- 1 lata de salsa
- queso rayado
- tortillas de grano integral

Instrucciones: Prepara el arroz con la ayuda de un adulto. Mezcla el arroz, frijoles y salsa. Pon papel de aluminio y aceite en una fuente de hornear. Pon la mezcla de arroz, frijoles y salsa, agrega el queso y ponlo en la tortilla. Hornéalo a 350 grados hasta que la tortilla tome color marrón y el queso se haya derretido.



Ejercicio: Pon una bolsa de arroz en el suelo, ponte en cuclillas y levanta la bolsa por encima de tu cabeza. Vuelve a ponerla en el suelo. Repite este movimiento 10 veces



Reflexión: Los frijoles son una muy buena fuente de proteína. La proteína ayuda al desarrollo de músculos fuertes y al crecimiento.

Pensamiento Delicioso: _____

