Sé una Estrella

Chistes

P: ¿Cuántos litros de leche da la vaca en su vida?

ENCUENTRA LA COMIDA

Power Panther™ tiene un juego importante hoy y necesita tu ayuda para encontrar sus alimentos para el desayuno. Usa tus habilidades de detective y encuentra las comidas escondidas en el parque de béisbol que se muestran más abajo:

YOGUR	BANANAS	JUGO DE NARANJA
FRESAS	HIGOS	BOLLO DE PAN
LECHE	HUEVO	PANQUEQUES
AVENA	MANZANA	PAN TOSTADO DE TRIGO ENTERO
	WAFFLES	

Sundae de frutas (4 porciones)

Necesitarás: 2 tazas de tu fruta favorita; 1 taza (8 onzas) de yogur sin sabor o de vainilla bajo en grasa; 2 tazas de cereal listo para comer; 4 vasos corrientes o desechables grandes.

Lava la fruta fresca (o sea, quítale las semillas y pepas), abre una lata de frutas y vacía el jugo o descongela fruta congelada.

Coloca 2 cucharadas de fruta en el fondo del vaso. Ponle 2 cucharadas de yogur encima de la capa de frutas.

Añade dos cucharadas de cereal encima del yogur. Repite dos veces.

Eso te da tres capas de cada ingrediente. Disfruta con tu familia y tus amigos.

Sugerencia

Llévate fruta fresca o seca, un bagel, un huevo duro o yogur bajo en grasa para comer de camino a la escuela o a jugar.

Encuentra la comida: Las respuestas se encuentran disponibles en línea en http://www.fns.usda.gov/eatsmartplayhardkids/Library/library.htm

Respuesta al Chiste: Lo mismo que en bajada.

Power Panther™ dice... Alimentate Bien y Juega Fuerte.
www.fns.usda.gov/eatsmartplayhard

¡Más rápidos y fáciles

Food and Nutrition Service
USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.
July 2007