

# Mis

# Gustos



Parte de ser única es conocer las comidas que te gustan. ¿No sería genial si las comidas que te gustan no solamente tuvieran buen sabor pero también fueran buenas para ti? "¡De ninguna manera!", ¿Dirías eso o bien dirías: ¡ciertamente! La comida sana también puede ser deliciosa.



## Organiza una fiesta "maravillosa y sabrosa"

Con tus amigas, mezcla y combina la lista de comidas -descrita a continuación- para preparar "deliciosos y sabrosos" bocadillos, de buen sabor y buenos para ti.

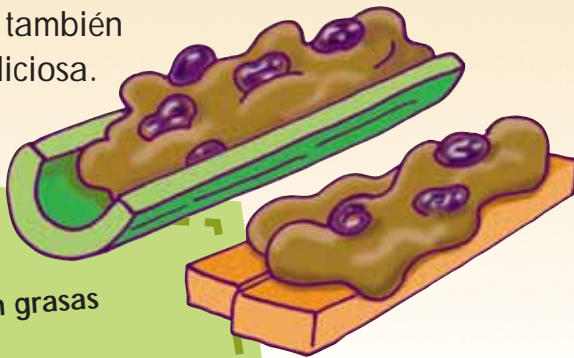
Decide quién va a traer qué y cuando todo el mundo llegue, empieza a combinar los platos. Por ejemplo:

Mezcla tu mantequilla de maní y las pasas con el apio y los trozos de zanahorias que trajo tu amiga para crear un insólito plato de "Hormigas en su tronco." Pon salsa de spaghetti en panecitos ingleses. Esparce queso rayado en la parte de arriba, y bajo la supervisión de un adulto, colócalos en una tostadora o en el horno hasta que el queso se derrita. Has preparado ¡mini-pizzas!

Prueba cada uno de los platillos que tanto tú como tus amigas han creado. ¿Cuál fue el más sabroso?

### Aderezos

- Yogurt bajo en grasas
- Salsa
- Crema agria baja en grasas con salsa mixta



### Bocadillos

- Manzanas
- Rebanadas de papas fritas
- Arándanos
- Zanahorias
- Apio
- Tomate cereza o tomate cherry (de ensaladas)
- Pepino
- Uvas
- Duraznos
- Ciruelas
- Rosquillas
- Fresas

### En el fondo

- Torta de arroz
- Pan de harina de trigo/ Panecillos ingleses

### En la cubierta

- Queso bajo en grasas
- Pasas
- Semillas de girasol

### Mezcladores

- Cereales sin azúcar
- Semillas de girasol
- Palomitas de maíz sin mantequilla
- Pasas

### Delicias para untar

- Mermeladas y jaleas sin azúcar
- Mantequilla de maní natural
- Salsa de espaguetis (spaghetti)

