

YOGUR CON FRUTAS Y CEREALES

Consejos

Elaborar recetas con nuestros niños nos ayuda a establecer mejores relaciones con ellos. Además, los enseñamos la importancia que tiene implicarse en una alimentación correcta.

Esta copa de yogur, mermelada y cereales, no sólo es sencilla sino que, además, también es un desayuno delicioso y reconfortante ... Quizás ahora que llega el buen tiempo, es cuando más nos apetece a todos, grandes y pequeños, comer cosas frescas, y mucho mejor si, además, es de fácil elaboración.

Además, esta receta no sólo puede servir para desayunos, sino también para postres o meriendas..

Ingredientes

(Para 4 personas):

- 2 yogures naturales
- Mermelada de un par de sabores, los que os gusten. (Por ejemplo, fresa y albaricoque)
- Copos de maíz

Elaboración

En una copa o un vaso añadimos por capas el yogur y las mermeladas. Después lo decoramos con copos de cereales. Y ya está hecho!

Finalmente, y para que no se nos olviden los buenos hábitos, debemos recordar los diez mandatos que completan un buen desayuno.

DECÁLOGO DEL DESAYUNO:

1. Desayuno todos los días con la fórmula correcta de: lácteo, cereal y fruta.
2. Trato de tomar el tiempo necesario para prepararlo y degustarlo sin prisas.
3. Por eso me voy a dormir temprano el día anterior.
4. Me levanto un rato antes para no tener que ir rápido.
5. Me lavo siempre las manos antes.
6. Ayudo a preparar el desayuno.
7. Almuerzo sentado y con el platos adecuados, que he aprendido a parar.
8. Trato de desayuno acompañado por comentar mis historias y escuchar las de los demás.
9. Ayudo a recoger la mesa del desayuno.
10. Me preparo mi desayuno de media mañana para llevarlo a la escuela.

