

YOGURT CON FRUTAS Y CEREALES

Fácil y completo



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

Esta copa de yogurt, mermelada y cereales, no por ser sencilla deja de ser un desayuno delicioso y reconfortante... Quizá ahora que llega el buen tiempo, es cuando más nos apetezca a todos, grandes y pequeños, comer cosas fresquitas, y qué mejor si encima es de fácil elaboración.

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

Ingredientes (para 4 personas):

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

YOGURT CON FRUTAS Y CEREALES

Fácil y completo

Preparación:

En una copa o vaso añadimos por capas el yogur y las mermeladas. Luego lo decoramos con copos de cereales.

Y listo!

Por último, y para que no se olviden los buenos hábitos, debemos recordar los diez mandamientos que cumplimentan un buen desayuno.

DECÁLOGO DEL DESAYUNO:

1. Desayuno todos los días con la fórmula correcta de: lácteo, cereal y fruta.
2. Intento tomarme el tiempo necesario para realizarlo y degustarlo sin prisas.
3. Para ello, me acuesto pronto el día anterior.
4. Me levanto un ratito antes para no tener que ir rápido.
5. Me lavo siempre las manos antes.
6. Ayudo a preparar el desayuno.
7. Desayuno sentado y con el menaje adecuado, que yo he aprendido a poner.
8. Procuero desayunar acompañado para comentar mis historias y escuchar las de otros.
9. Ayudo a recoger la mesa del desayuno.
10. Me preparo mi almuerzo de media mañana para llevarlo al cole.