Lo que sí. Bocaditos de arándanos

Generado por IA — Nueva Escuela Mexicana Digital

Flashcards

PREGUNTA

¿Qué beneficios tienen los arándanos?

RESPUESTA

Son frescos, deliciosos y están llenos de vitaminas, proteínas y antioxidantes.

PREGUNTA

¿Qué ingredientes necesitas para preparar bocaditos de arándanos?

RESPUESTA

Una taza de arándanos frescos y dos terceras partes de una taza de yogur.

PREGUNTA

¿Cómo se preparan los bocaditos de arándanos?

RESPUESTA

Mezcla los arándanos frescos con yogur, distribuye en pequeñas porciones en una charola y congela por dos horas.

PREGUNTA

¿Cuánto tiempo se deben congelar los bocaditos de arándanos?

RESPUESTA

Por dos horas.

PREGUNTA

¿Qué mensaje promueve el Gobierno de México con esta receta?

RESPUESTA

Comer sano también puede ser rico.

PREGUNTA

¿Qué tipo de alimento son los bocaditos de arándanos?

RESPUESTA

Son un snack saludable y fresco.

PREGUNTA

¿Qué utensilio necesitas para preparar los bocaditos de arándanos?

RESPUESTA

Una charola para distribuir la mezcla.

PREGUNTA

¿Qué propiedades tienen los antioxidantes de los arándanos?

RESPUESTA

Ayudan a combatir el daño celular y promueven la salud general.

Resumen: Bocaditos Saludables de Arándanos: Una Receta Fácil y Nutritiva

Nivel: primaria

- Los bocaditos de arándanos son una opción fresca, deliciosa y saludable, ideales para combatir el calor.
- La receta incluye arándanos frescos, yogur y un proceso sencillo de preparación en el congelador.
- Los arándanos son ricos en vitaminas, proteínas y antioxidantes, lo que los convierte en un alimento nutritivo.
- El Gobierno de México promueve esta receta como una forma de comer sano y disfrutar de alimentos ricos.

Mapa Conceptual

Bocaditos de arándanos

Beneficios

Frescos | Deliciosos | Llenos de vitaminas | Proteínas | Antioxidantes

Ingredientes

1 taza de arándanos frescos | 2/3 taza de yogur

Preparación

Mezclar los ingredientes | Distribuir en pequeñas porciones | Colocar en una charola | Refrigerar por 2 horas

Mensaje clave

Comer sano | También rico

Origen

Gobierno de México