Lo que sí. Manzana con requesón

Generado por IA — Nueva Escuela Mexicana Digital

Flashcards

PREGUNTA

¿Qué ingredientes necesitas para preparar una manzana con requesón?

RESPUESTA

Una manzana de la variedad que prefieras y tres cucharadas de requesón bajo en grasa.

PREGUNTA

¿Qué beneficios tiene este refrigerio?

RESPUESTA

Es nutritivo, refrescante y combina una fruta de temporada con una textura cremosa.

PREGUNTA

¿Qué debes hacer antes de consumir la manzana?

RESPUESTA

Lavar, desinfectar y picar la manzana.

PREGUNTA

¿Por qué es importante consumir este refrigerio inmediatamente?

RESPUESTA

Para que no pierda frescura, sabor y nutrientes.

PREGUNTA

¿Qué tipo de requesón se recomienda usar?

RESPUESTA

Requesón bajo en grasa.

PREGUNTA

¿Qué demuestra esta receta sobre la alimentación saludable?

RESPUESTA

Que comer sano también puede ser rico y fácil de preparar.

PREGUNTA

¿Quién promueve esta receta de manzana con requesón?

RESPUESTA

El Gobierno de México.

Resumen: Refrigerio Saludable: Manzana con Requesón

Nivel: primaria

- Combina una manzana fresca de tu preferencia con tres cucharadas de requesón bajo en grasa para un refrigerio nutritivo.
- Lava, desinfecta y corta la manzana antes de mezclarla con el requesón.
- Consume el refrigerio inmediatamente para mantener su frescura, sabor y nutrientes.
- Este snack combina lo saludable con lo delicioso, ideal para una alimentación balanceada.

Mapa Conceptual

Lo que sí: Manzana con requesón

Refrigerio nutritivo

Refrescante y saludable | Combina fruta y lácteos | Textura cremosa

Preparación

Selecciona una manzana de temporada | Lava, desinfecta y pica la manzana | Combina con tres cucharadas de requesón bajo en grasa

Consumo

Consumir inmediatamente | Mantener frescura | Preservar sabor y nutrientes

Beneficios

Comer sano es delicioso | Aporta nutrientes esenciales | Promueve hábitos saludables

Promoción gubernamental

Iniciativa del Gobierno de México | Fomento de alimentación saludable