Lo que sí. Yogur con fruta

Generado por IA — Nueva Escuela Mexicana Digital

Flashcards

PREGUNTA

¿Qué alternativa de refrigerio saludable puede proporcionar la cooperativa escolar?

RESPUESTA

Yogur con frutas y avena.

PREGUNTA

¿Cuáles son los pasos para preparar un yogur con frutas y avena?

RESPUESTA

Lava y desinfecta las frutas, pícalas en trozos pequeños, sirve el yogur en un tazón, agrega las frutas y la avena en hojuelas.

PREGUNTA

¿Qué beneficios aporta el yogur con frutas y avena?

RESPUESTA

Aporta diversos nutrientes y contribuye a una dieta saludable y diversa.

PREGUNTA

¿Qué tipo de avena se utiliza en el yogur con frutas?

RESPUESTA

Avena en hojuelas.

PREGUNTA

¿Por qué es importante lavar y desinfectar las frutas antes de usarlas?

RESPUESTA

Para garantizar su higiene y evitar posibles contaminaciones.

PREGUNTA

¿Qué hace que el yogur con frutas sea una opción apetecible?

RESPUESTA

Es delicioso, fácil de preparar y combina sabores frescos y saludables.

PREGUNTA

¿Qué mensaje transmite la frase 'Comer sano, también es rico'?

RESPUESTA

Promueve la idea de que los alimentos saludables pueden ser deliciosos y agradables.

PREGUNTA

¿Qué tipo de frutas se recomienda para el yogur con frutas?

RESPUESTA

Frutas frescas que deben ser lavadas y desinfectadas antes de su uso.

Resumen: Preparación de Yogur con Frutas: Un Refrigerio Saludable

Nivel: primaria

- El yogur con frutas y avena es una excelente opción de refrigerio saludable y apetecible.
- La preparación es sencilla: lavar, desinfectar y picar las frutas en trozos pequeños.
- Combina el yogur con frutas frescas y avena en ojuelas para obtener un alimento nutritivo.
- Este refrigerio aporta diversos nutrientes que contribuyen a una dieta equilibrada y saludable.
- Promover opciones como esta en cooperativas escolares fomenta hábitos alimenticios saludables.

Mapa Conceptual

Yogur con fruta

Cooperativa escolar

Proporciona refrigerios sanos | Alternativa apetecible | Promueve una dieta saludable

Preparación

Lavar y desinfectar frutas | Picar frutas en trozos pequeños | Servir yogur en un tazón | Agregar frutas y avena en ojuelas

Beneficios

Aporta diversos nutrientes | Contribuye a una dieta saludable | Promueve una alimentación diversa

Ingredientes

Yogur | Frutas | Avena en ojuelas

Mensaje clave

Comer sano también es rico