



CONSEJOS SALUDABLES

Un Bocado Energético con Frutas, Nueces y Miel

Ingredientes: 1 taza de cerezas secas, 2 tazas de cereal Honey Nut Cheerios, 1/3 taza de semillas de Calabaza, 1/2 taza de mantequilla de almendras, 1 cucharadita de miel, 1 cucharadita de extracto de vainilla

Instrucciones: Remoje las cerezas secas en agua caliente por 10 minutos. Drene y agregue a un procesador de alimentos. Agregue vainilla y pulsa hasta que se forme una pasta (aproximadamente 1 minuto).



Agrega 1.5 tazas de Honey Nut Cheerios al procesador y pulsa de nuevo hasta que los Cheerios estén bien triturados y mezclados. En un tazón mediano, combina la mezcla de cerezas, las semillas de calabaza, la mantequilla de almendras, la miel y el resto de los Cheerios enteros. Mezcla bien. Forma en pequeñas bolas, presionando fuertemente con las palmas. Si no se pegan bien, agregue un poco más de mantequilla de almendras. Almacena en una recipiente hermético en el refrigerador para un bocadillo fácil y rápido.

Esta semana aprendimos sobre: **AGUA & DIABETES**

- 75% del cuerpo es agua!
- El cuerpo necesita agua para funcionar al máximo (no jugo, soda u otros refrescos azucarados). Bebidas y comida azucarada puede llevar al diabetes u otras problemas en todo el cuerpo en niños y adultos.
- La mejor manera de saber si nuestros cuerpos tienen suficiente agua es mirar nuestra orina.

- **Dorado oscuro** significa que no tenemos suficiente agua

Dolor de cabeza. Irritable

Cansado, Lento

Medio amarillo significa que el cuerpo está bien con el agua que tiene, pero preferiría tener más.

- **De color amarillo pálido** es muy bien!!

Buen trabajo! Sigue así!

La Próxima Vez (10/25/19): Ejercicio y Alta Presión!

