

MERIENDA EN VASITO

ORGANIZAR LOS INGREDIENTES Y UTENSILIOS

INGREDIENTES, HUMUS Y VEGETALES

- $\frac{1}{3}$ taza de humus, natural
- zanahoria en tiras largas
- apio en tiras largas
- chile pimienta rojo en tiras largas

INGREDIENTES, YOGUR, FRESAS CON CHISPAS DE CHOCOLATE

- $\frac{3}{4}$ taza de yogur de fresa
- 5 fresas, partidas a la mitad
- chispas de chocolate semi-amargo
- Cereal favorito

UTENSILIOS:

- Tabla de picar
- Cuchillo para cortar vegetales y frutas
- Cuchara para servir el humus y yogur dentro de los vasitos
- 2 vasitos con tapadera hermética
- Tazas medidoras



INSTRUCCIONES, PARA EL HUMUS Y VEGETALES:

1. En el fondo del vaso, colocar el humus tratando de no ensuciar los lados del vaso. Dar unos golpes al vaso para que el humus quede plano.
2. La zanahoria, el apio y chile pimiento deben ser cortadas en tiras largas. Para que todas queden del mismo largo, verificar el largo del vaso para cortar las verduras a la medida.
3. Colocar los vegetales en tiras sobre el humus, tapar el vasito.

INSTRUCCIONES, PARA EL YOGUR Y FRESAS CON CHISPAS DE CHOCOLATE:

4. En el fondo del vaso, colocar el yogur tratando de no ensuciar los lados del vaso. Dar unos golpes al vaso para que quede plano.
5. Echar una capa delgada de chispas de chocolate, seguido por las fresas. Por ultimo, agregar el cereal.

Caricatura:

raisingourkids.com