

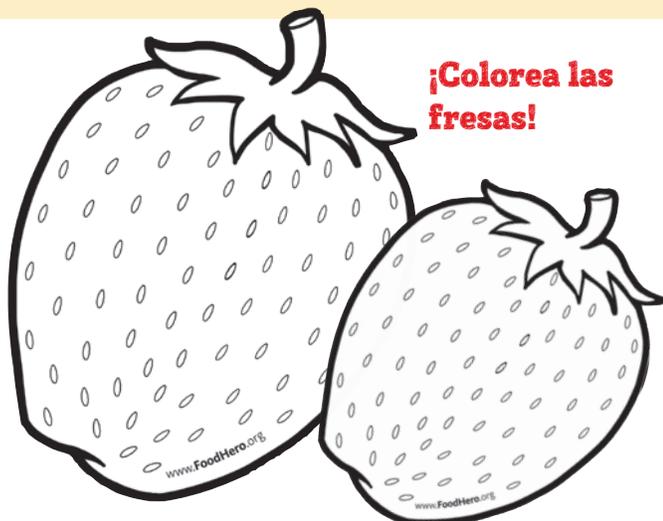
Utilice el banco de palabras para encontrar las frutas escondidas.

Las palabras se pueden encontrar en horizontal, vertical, diagonalmente o hacia atrás.

A Z N I Ñ F A E U G Y P L A
R C O M I D A B V N M C R X
Á H J Q M R G S A T O S G N
N T L Z A E T W S C E O T N
D R K M E L R S Z P N S W A
A N A Z N A M D H A R U I R
N E S A M P Ñ Z T E I Q N A
O N O G Á H O Á D Á S É A N
S U F Q V N L P H S B X O J
Ó V R D Z P C K Ó A M F J A
S Á G A K P A L W Z J N K Á
J Y R Z F Q E C P E R A S I
D U R A L R O J O R Y O I B
D E S K F S E S T E P U Ñ X
G L A U F P H S Z C O A R Á
S O N R E Í R A A Z Ñ J E X

Banco de Palabras

Arándanos	Fresa	Manzana
Cerezas	Peras	Naranja
Durazno	Plátano	Uvas



Yogur de Fresa Congelado

Ingredientes

- 4 tazas de **fresas** (sin endulzar)
- 1 taza de **yogur natural** bajo en grasa
- 3 cucharadas de **azúcar**

Preparación

1. Combine los ingredientes en una licuadora o procesador de alimentos. Mezcle hasta que esté completamente batido.
2. Sirva inmediatamente o congele en un recipiente hermético o moldes para hacer meriendas congeladas por hasta 1 mes. Las sobras congeladas estarán muy frías. Sirva en tazones con una cuchara.

Para recetas sabrosas y saludables que se ajusten a su presupuesto, visite [Food Hero.org/es](http://FoodHero.org/es)



¡Los Niños Pueden!

Cuando los niños ayudan a preparar alimentos saludables, son más propensos a probarlos. Enséñales a los niños a:

- ★ Lavar las fresas bajo agua fría corriente y quitar los pedúnculos
- ★ Cortar las fresas en rodajas, trozos o hasta formas divertidas. Las fresas maduras se cortan con facilidad.
- ★ Llenar una licuadora solo medio llena y asegurarse que la tapa esté bien apretada.