

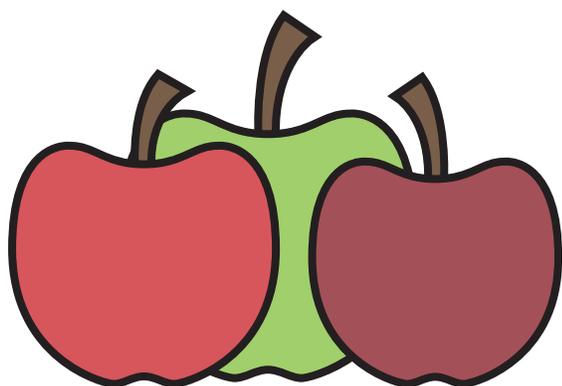


buena receta para la salud bucal:

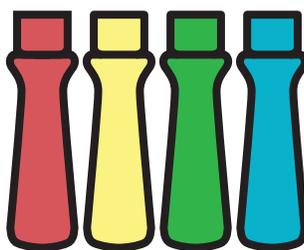
# ROSQUILLAS *de Rodaja de Manzana*

*Las rosquillas son muy sabrosas, pero también tienen mucha azúcar, que puede provocar caries. Crujiente y dulce, con un "glaseado" cremoso, esta versión de rosquilla para el desayuno es deliciosa y más saludable.*

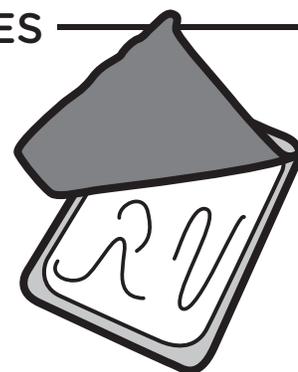
## Necesitarás ESTOS INGREDIENTES



Una manzana de la clase que prefieras



Colorante alimenticio



1 paquete de queso crema ablandado



Complementos a gusto

## Se hacen ASÍ

①

Pídele a un adulto que corte una manzana en rodajas horizontales, con un espesor de 3/4 de pulgada aproximadamente, y que retire la parte del centro donde están las semillas.

②

Divide el queso crema en varios recipientes pequeños y agrega una gota de colorante alimenticio a cada recipiente para crear un "glaseado" colorido.

③

Esparce queso crema sobre cada rodaja de manzana.

④

Agrega diferentes complementos, como granas de colores, minichispas de chocolate amargo, trocitos de frutos secos y coco rallado sin endulzar.