



Una buena receta para la salud bucal:

Botones de yogur helado

Esta es una deliciosa golosina que es divertida de hacer. El único ingrediente de esta receta es el yogur, que es rico en calcio y bueno para tus dientes.



Esto es lo que necesitas

- Yogur griego descremado de cualquier sabor, sin azúcar agregado (puedes usar más de un sabor para hacer un arcoíris)
- Bolsa con cierre hermético
- Cuchara
- Placa para galletitas
- Taza
- Espátula
- Papel encerado
- Tijeras
- Un adulto que te ayude

Se hacen así

1

Recubre una placa para galletitas con papel encerado.

2

Coloca una bolsa de plástico hermética pequeña dentro de una taza.

3

Con una cuchara, pon el yogur dentro de la bolsa de plástico.

4

Pídele a un adulto que recorte una de las esquinas de la bolsa y que vierta pequeñas gotas redondas de yogur sobre la placa para galletitas.

5

Déjala en el congelador por aproximadamente una hora.

6

Despégalas con una espátula.

7

Después de probar 1 o 2, coloca el resto en un recipiente hermético y guárdalo en el congelador.

Si quieres variedad, puedes intentar hacer otras formas. Prueba con un corazón, un triángulo, una letra o un número. Come esto en lugar de caramelos la próxima vez que quieras algo dulce. Y no olvides enjuagar tu boca bebiendo agua cuando termines tu refrigerio.