

Una buena receta para la salud bucal:

El smoothie favorito de Ulises Unsolocuerno

¡Hagamos un smoothie con los colores favoritos de Ulises! No se necesita magia, pero hace maravillas en tu boca. Eso se debe a que está lleno de frutas saludables y repleto de calcio. ¡Y sabe tan bien como se ve!



Necesitarás estos elementos

- 1 taza de yogur griego de fresa con contenido bajo de azúcar
- 1 banana
- 1 taza de frutos del bosque surtidos congelados
- Colorante alimenticio azul, verde, amarillo y rojo
- Un adulto que te ayude

Sigue estos pasos

1

Pídele a un adulto que mezcle el yogur, la banana y los frutos del bosque congelados en una licuadora hasta que quede una mezcla suave.

2

Vierte una parte de la mezcla púrpura del smoothie en un vaso para formar la primera capa. ¡Para esta capa no necesitarás nada de colorante alimenticio!

3

Vierte el resto del smoothie púrpura en tres platos por partes iguales.

4

Pon colorante alimenticio en cada plato hasta conseguir el color que deseas. Azul para la capa azul. Verde para la capa verde. Amarillo y rojo para la capa naranja.

5

Añade los smoothies de color azul, verde y naranja sobre el smoothie púrpura, capa por capa.

6

¡Disfruta tu obra maestra de colores!