

## Una buena receta para la salud bucal:

# Mezcla de frutos secos de Scout

Seguro te dará hambre cuando estés en una aventura. Por eso Scout inventó este sabroso refrigerio. ¡Te dará hambre con solo imaginártelo!

La mezcla de frutos secos puede ser buena para tus dientes cuando la preparas con ingredientes saludables. El chocolate negro sin leche tiene menos azúcar que otros chocolates. ¡Genial! Puede sonar descabellado, pero masticar frutos secos y semillas ayuda a limpiar tus dientes. No hay frutos secos azucarados en la receta de Scout. ¿Quién quiere que se les atasquen en los dientes?

Mientras más pronto comiences, más pronto podas disfrutarlo.

### Necesitarás estos elementos

• Un adulto que te ayude

• Un tazón



$\frac{3}{4}$  de taza de almendras crudas



$\frac{3}{4}$  de taza de castaña de cajú sin sal



$\frac{1}{2}$  taza de pacanas



$\frac{1}{2}$  taza de semillas de girasol



$\frac{1}{4}$  de taza de pepitas de chocolate negro



$\frac{1}{4}$  de taza de chips de coco sin azúcar



$1 \frac{1}{2}$  taza de palomitas de maíz cocidas

¿Las palomitas de maíz parecen pelaje de llamas, no? Ten cuidado de no morder los granos enteros. Y asegúrate de limpiarte con hilo dental para sacar las palomitas que se atasquen en tus dientes.

### Sigue estos pasos

1

Mezcla todos los ingredientes en un tazón.

2

Guarda  $\frac{1}{2}$  taza en la bolsa de llama que hiciste en la página 14.

3

Guarda el resto de la mezcla en un contenedor grande con tapa.

4

Lleva tu bolsa de mezcla de frutos secos a tu siguiente aventura.

5

¡Disfruta de tu refrigerio!