

Bocas de monstruo

¡La hora de la merienda no tiene que ser poco saludable ni aburrida! Prueba esta receta para crear una obra maestra nutritiva que puedas disfrutar.

Ingredientes:

- 1 manzana, cortada en cuartos a lo largo
- Pasas
- Fresas
- Mantequilla de maní

Instrucciones:

1. Con un cuchillo, talla con cuidado una forma de “V” alargada en cada rebanada de manzana para formar la boca.
2. Unta mantequilla de maní de manera uniforme dentro de cada boca tallada.
3. Coloca pasas sobre la mantequilla de maní para simular los dientes.
4. Quita los tallos de las fresas y córtalas por la mitad a lo largo.
5. Coloca las mitades de fresa dentro de las bocas de manzana para crear las “lenguas.”



*La información aquí brindada se proporciona sólo con fines educativos y no para llegar a un diagnóstico. Delta Dental of Puerto Rico, Inc. no endosa ninguna marca de productos de salud oral. Dudas y preguntas sobre cobertura y limitaciones de servicios comuníquese con nuestro centro de llamadas. 1-866-622-6120. Delta Dental. (n.d.). *Monster mouths*. <https://www1.deltadentalins.com/wellness/nutrition/recipes/monster-mouths.html>

Monster mouths

Snack time doesn't have to be unhealthy or boring! Try this recipe to create a nutritious masterpiece you can munch on.

Ingredients:

- 1 apple, cut into quarters, lengthwise
- Raisins
- Strawberries
- Peanut butter

Instructions:

1. Using a knife, carefully carve a long “V” shape out of each apple slice to form the “mouth.”
2. Spread peanut butter evenly inside each carved apple mouth.
3. Arrange raisins on top of the peanut butter to resemble teeth.
4. Remove the stems from the strawberries and slice each one in half lengthwise.
5. Place the strawberry halves inside the apple mouths to create “tongues.”

