



Recetas de ¡Levántese y vaya!

Tubby Custard

Para las porciones de 8-10 mitad-taza, usted necesitará:

1 libra de fresas congeladas

1 libra de yogur con poca grasa de la vainilla

Trituradora de papa

Tazón de fuente grande

Tazones de servir

Pajilla (iopcional!)

Descongele las fresas por 30-60 minutos en el contador de la cocina o en el refrigerador. Deben ser muy suaves. Vacíe las fresas en un tazón de fuente grande. Tritúrelas bien con la trituradora de papa. Cuando las fresas se trituran bien, vacíe el yogur de la vainilla en el tazón de fuente de la fresa y mézclese bien hasta que el yogur sea color de rosa. El dulzor natural de las fresas y del dulcificante en el yogur de la vainilla debe hacer su tubby custard bastante dulce sin la adición del

azúcar o de la miel. Tenga un tazón de fuente grande de Tubby custard. ¡Entonces tenga un abrazo grande!

(Usted puede también utilizar cualquier yogur y agregar una gota del colorante rojo del alimento para hacerle color de rosa de la mirada como Custard Tubby si usted no tiene el tiempo de hacer el suyo propio de la receta.)

Tubby Toast

Tueste una rebanada del pan (preferiblemente trigo integral), corte adentro el círculo con un cortador o un cuchillo de galleta. Utilice pasas para hacer una cara feliz para su Tubby Toast.

Usted puede también utilizar las galletas de azúcar o de jengibre y adornar la galleta con una cara alegre para crear Tubby Toast.

ACUERDESE: ¡Lo mas sano y más feliz lo mejor!
Un adulto debe supervisar siempre la preparación de cualquier artículo del alimento de Teletubbies.