



Ingredientes:

- 1/3 taza de cereal de trigo escarchado y deshebrado, ligeramente azucarado, tamaño cuchara sopera (spoon-size frosted shredded wheat cereal)
- 1/4 taza de leche baja en grasa

Instrucciones:

- ★ Poner el cereal en un tazón.
- ★ Servir la leche.

Rinde 1 porción

Me pareció que este cereal tenía un sabor _____

Este cereal es un desayuno o un bocadillo sano para el corazón porque

