



Ideas para un desayuno
rápido y saludable



¡Maneras deliciosas para empezar el día!



¡Desayunar es importante para todos, especialmente para los niños!

Los niños que comen un desayuno saludable:

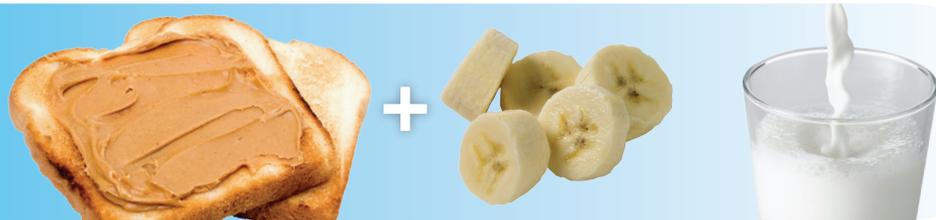
- Tienen menos probabilidad de tener sobrepeso.
- Tienen más energía y se desempeñan mejor en la escuela.

¡Prepare el desayuno en tan sólo unos minutos!

- Tortilla de maíz
- Frijoles
- Queso fresco



- Pan integral tostado y crema de cacahuete
- Rebanadas de plátano
- Leche baja en grasa (1% o sin grasa)



- Tortilla integral
- Queso de hebra bajo en grasa
- Rebanadas de manzana



- Huevo cocido
- Pan integral tostado
- Taza pequeña de jugo de fruta 100% natural



- Pasas
- Queso crema bajo en grasa
- Galletas *graham*



- Huevos revueltos con verduras de la cena anterior
- Tortilla integral



- Cereal integral
- Yogur bajo en grasa o sin grasa
- Fruta





¡Consejos que ahorran tiempo!

- *Desprenda estas recetas y péguelas en su refrigerador.*
- *Lave la fruta entera y póngala sobre la mesa desde la noche anterior.*
- *Use el microondas para cocinar huevos o avena por la mañana.*



Panecitos de calabacita

Haga estos panecitos cuando tenga tiempo y congélelos.

Úselos luego para un desayuno saludable para llevar.

RINDE 12 PORCIONES. 1 panecito por porción. **TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 15 minutos **TIEMPO DE COCIMENTO:** 25 minutos

- **Calorías:** 142
- **Grasas:** 5 g
- **Sodio:** 168 mg
- **Azúcar añadida:** 4 g por porción

INGREDIENTES

- Aceite en aerosol para cocinar
- 2 huevos
- ½ taza de puré de manzana sin azúcar
- ¼ taza de azúcar
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1¼ tazas de harina integral
- ¼ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de bicarbonato
- 1½ cucharaditas de canela molida
- ½ cucharadita de jengibre molido
- ¼ cucharadita de clavo molido
- 2 tazas de calabacita rayada (como 2 calabacitas pequeñas)
- ½ taza de pasas
- ⅔ taza de nueces pecanas o nogales, tostadas y picadas

PREPARACIÓN

1. Caliente el horno a 350°F.
2. Rocíe el molde para panecillos (para 12 panecillos) con el aceite en aerosol para cocinar.
3. En un tazón grande, mezcle los huevos, el puré de manzana, el azúcar y el extracto de vainilla.
4. En otro tazón, mezcle la harina, la sal, el bicarbonato, la canela, el jengibre y el clavo.
5. Agregue la mezcla de la harina a la mezcla de los huevos y revuelva hasta que apenas queden mezclados (No mezcle demasiado. Está bien si quedan pequeños grumos).
6. Agregue la calabacita, las pasas y las nueces y mezcle con cuidado.
7. Reparta la mezcla en cantidades iguales entre los moldes.
8. Hornee por 20 minutos o hasta que un palillo insertado en el centro de un panecillo salga limpio.

Adaptada de la receta cortesía de Cut 'n Clean Greens.



Información nutricional por porción: Calorías 142, Carbohidratos 21 g, Fibra dietética 3 g, Proteínas 4 g, Grasas 5 g, Grasa saturada 1 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 35 mg, Sodio 168 mg, Azúcar Añadida 4 g



¡MÁS CONSEJOS!

- Tenga listos, sobre la mesa, platos, cucharas y tazas desde la noche anterior.
- Muchas escuelas ofrecen desayuno gratis y a precios reducidos. Averigüe si la escuela de su hijo tiene un programa de desayuno.

Licudo cremoso

Haga licuados para un desayuno rápido o una refrescante merienda de verano.

RINDE 2 PORCIONES. 1 $\frac{1}{3}$ tazas por porción **TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 5 minutos

INGREDIENTES

- ½ plátano, pelado y rebanado
- 1 taza de fruta congelada sin endulzar (fresas, moras azules, y/o zarzamoras)
- ½ taza de leche baja en grasa (1%) o sin grasa o tofu suave
- ½ taza de jugo de naranja 100% natural

PREPARACIÓN

1. Ponga todos los ingredientes en la licuadora y tápela bien.
2. Licúe hasta que quede cremoso. Si la mezcla está muy espesa, agregue ½ taza de agua fría y licúe de nuevo.
3. Sírvalo en 2 vasos.

- **Calorías:** 112
- **Grasas:** 0 g
- **Sodio:** 29 mg
- **Azúcar añadida:** 0 g por porción



Información nutricional por porción: Calorías 112, Carbohidratos 26 g, Fibra dietética 3 g, Proteínas 3 g, Grasas 0 g, Grasa saturada 0 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 1 mg, Sodio 29 mg, Azúcar Añadida 0 g

La salud de su familia está en sus manos.
Para recetas saludables, ideas para mantener
a su familia más activa y muchos consejos más,
visite **AMisHijosNo.net** o llame al **1-888-328-3483**.



Este material fue producido por la Rama de Educación en Nutrición y Prevención de la Obesidad del Departamento de Salud Pública de California con fondos de SNAP-Ed del USDA, conocido en California como CalFresh. Estas instituciones son proveedoras y empleadoras que ofrecen oportunidades equitativas. CalFresh provee asistencia a gente con bajos ingresos y puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor salud. Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Para información nutricional, visite www.CampeonesDelCambio.net.

#300196/Ver. 07/15