

COMA BIEN AUNQUE LLEVE PRISA



¿QUÉ ALIMENTOS FORMAN PARTE DE UN DESAYUNO SALUDABLE?

Un desayuno saludable incluye un producto de cada uno de estos tres grupos de alimentos:

- GRANOS Y CEREALES
- PROTEÍNA/
PRODUCTOS LÁCTEOS
- FRUTAS/VERDURAS

INCLUYA EL DESAYUNO EN SU DÍA

- Prepare el desayuno la noche anterior
- Prepare alimentos sencillos
- Envuelva los alimentos para llevarlos consigo
- Planee y compre los alimentos por adelantado



EFNEP
EXPANDED FOOD AND NUTRITION
EDUCATION PROGRAM

NC STATE UNIVERSITY

Cómo elegir un buen desayuno

ELIJA UN ALIMENTO DE CADA GRUPO

GRANOS Y CEREALES

- Tortilla de harina de trigo integral
- Pan bagel de harina integral
- Pan árabe *pita* de harina integral
- Pan tostado integral
- Barra de granola baja en grasa
- Avena
- Waffle de harina integral
- Cereal de grano integral

PROTEÍNAS/ PRODUCTOS LÁCTEOS

- Leche baja en grasa
- Palitos de queso bajo en grasa
- Queso *cottage* bajo en grasa
- Yogur bajo en grasa
- Mantequilla de cacahuete (maní)
- Huevo hervido
- Puré de garbanzo estilo árabe *hummus*
- Jamón o pavo bajo en grasa

FRUTAS/ VERDURAS

- Plátanos/bananos
- Pasas
- Manzanas
- Uvas
- Rebanadas de naranja
- Fruta *kiwi*
- Jugo de tomate
- Brócoli
- Tomate rebanado
- Otras frutas/verduras de temporada

COMBINACIONES PERFECTAS PARA USTED Y SU FAMILIA

Use estas listas y haga tres diferentes combinaciones de desayuno para su familia; no dude en agregar productos que usted prefiera. Recuerde que el objetivo es incluir un producto de granos, de proteína/producto lácteo y de frutas/verduras.

DESAYUNO #1

Granos y cereales:

Proteína/producto lácteo:

Frutas/verduras:

DESAYUNO #2

Granos y cereales:

Proteína/producto lácteo:

Frutas/verduras:

DESAYUNO #3

Granos y cereales:

Proteína/producto lácteo:

Frutas/verduras:



United States Department of Agriculture
National Institute of Food and Agriculture



PAN A LA FRANCESA

Rinde 8 raciones

Tamaño de la ración:
1 rebanada

Consejo: Esta receta es deliciosa con fruta fresca sobre el pan.

Sirva con leche fría sin grasa o baja en grasa.

Nota: Si ha preparado una cantidad mayor de la que van a comer, congele el alimento y úselo en otra ocasión. El pan a la francesa puede recalentarse en el horno de microondas o en el tostador de pan.



Comer bien

Ingredientes

- 4 huevos batidos
- 1 taza de leche sin grasa
- 1/2 cucharadita de canela en polvo o bien, nuez moscada
- 1/2 cucharadita de vainilla
- 1 cucharada de margarina
- 8 rebanadas de pan integral (es más fácil usar el pan comprado hace días)

Instrucciones

1. En un tazón bata los huevos con un tenedor, añada la leche, la canela y la vainilla. Bata todo hasta que quede bien incorporado.
2. Derrita la margarina en un sartén grande, a fuego medio alto.
3. Sumerja una rebanada de pan a la vez en la mezcla de huevo, moje ambos lados.
4. Coloque el pan en el sartén caliente. Dore de cada lado, unos 2 minutos o más.
5. Sirva el pan con miel para hot-cakes, con salsa de fruta (consulte la receta abajo) o bien, con puré de manzana.

SALSA DE FRUTA (opcional) Rinde 8 raciones.

Tamaño de ración 1/4 de taza

Ingredientes

- 3 tazas de fresas en rebanadas o alguna otra fruta de su preferencia
- 1/3 de taza con jarabe sabor maple (contenido de azúcar reducido).
- una pizca de canela

Instrucciones: Combine el jarabe y la canela en un recipiente diseñado para horno de microondas.

Colóquelo en el horno de microondas y deje que se caliente por aproximadamente 30 segundos, o hasta que se sienta tibio.

Pase la fruta al recipiente y mezcle con cuidado. Sirva de inmediato sobre el pan a la francesa.

Información nutricional Por cada ración

PAN A LA FRANCESA	Fibra dietética: 7 g	Proteína: 0 g
180 calorías	Sodio: 210 mg	Total de carbohidratos: 11 g
Total de grasa: 5 g	COBERTURA DE FRUTA	Sodio: 0 mg
Grasa saturada: 1 g	45 calorías	
Proteína: 9 g	Total de grasa: 0 g	
Total de carbohidratos: 25 g	Grasa saturada: 0 g	



Excelente fuente de vitamina C

AÑADA ENTRETENIMIENTO A LOS QUEHACERES DE LIMPIEZA

Toque su música favorita mientras hace la limpieza de su casa. Haga que sus niños participen ejercitándose junto con usted. ¿Qué tipo de música escuchará esta semana mientras hace la limpieza?



Moverse más