



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:

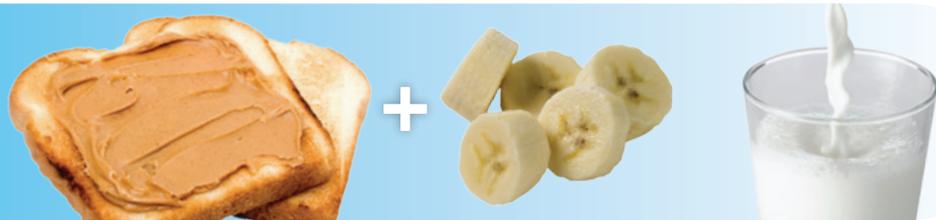
- Tienen menos probabilidad de tener sobrepeso.
- Tienen más energía y se desempeñan mejor en la escuela.

## ¡Prepare el desayuno en tan sólo unos minutos!

- Tortilla de maíz
- Frijoles
- Queso fresco



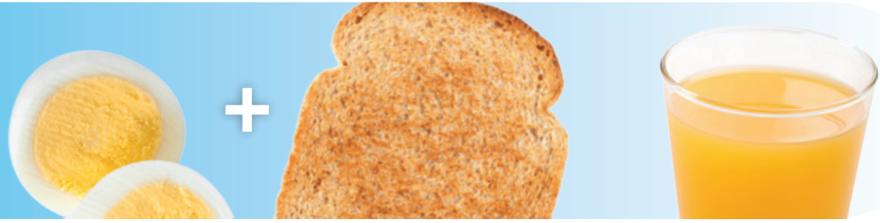
- Pan integral tostado y crema de cacahuete
- Rebanadas de plátano
- Leche baja en grasa (1% o sin grasa)



- 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*

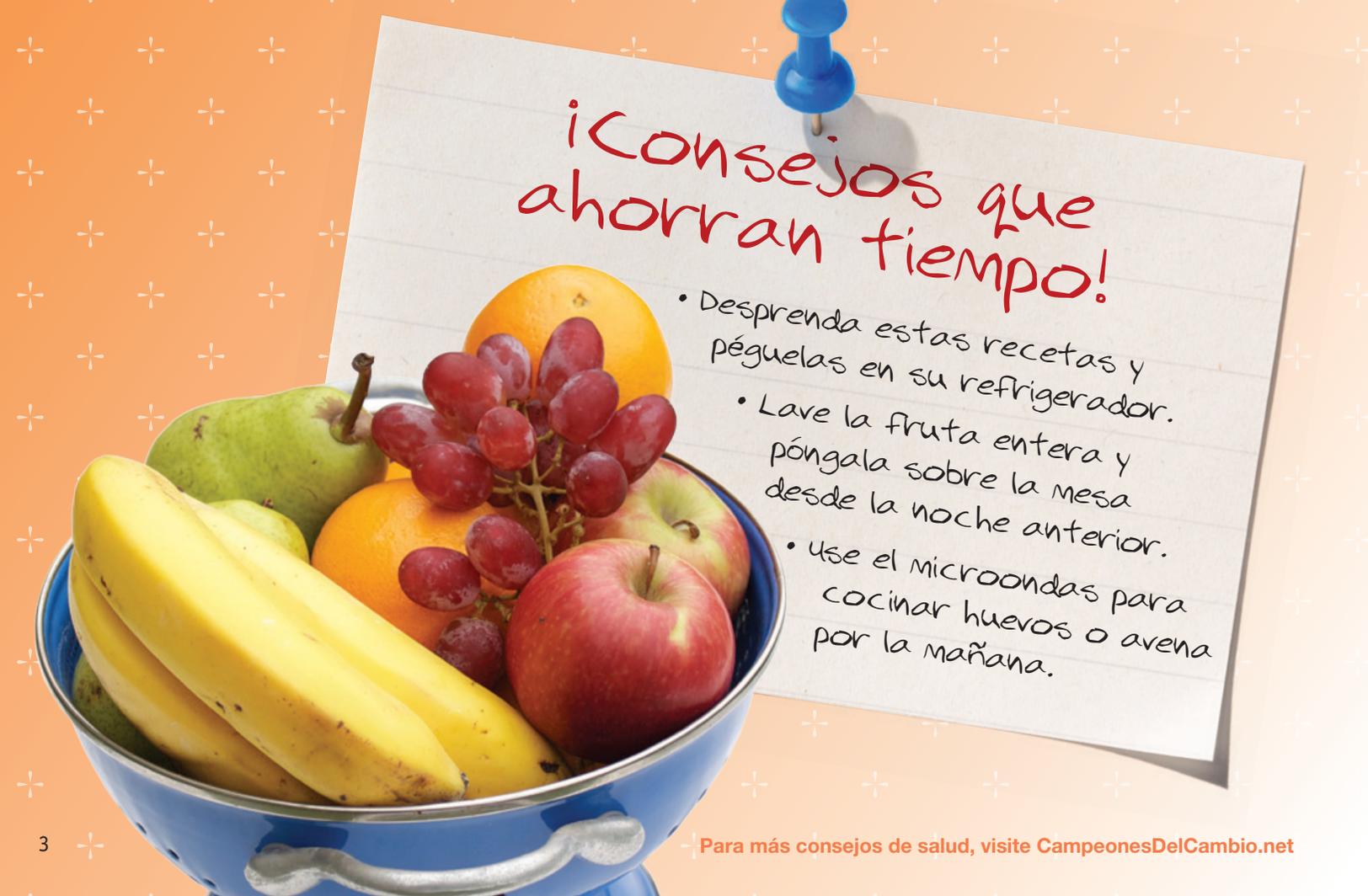


- Huevos revueltos con verduras de la cena anterior
- Tortilla integral



- 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 COCIMIENTO:** 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.
- Desayune con su hijo. Hable de lo que está comiendo y de lo que espera del día.



# Licudo cremoso

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

**RINDE 2 PORCIONES.** 1 1/3 tazas por porción **TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 5 minutos

## INGREDIENTES

- 1/2 plátano, pelado y rebanado
- 1 taza de fruta congelada sin endulzar (fresas, moras azules, y/o zarzamoras)
- 1/2 taza de leche baja en grasa (1%) o sin grasa o tofu suave
- 1/2 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 1/2 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 **CampeonesDelCambio.net** o  
llame al **1-888-328-3483**.

Fue adaptado de la Rama de Educación en Nutrición y Prevención de la Obesidad por el programa de WIC.

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](http://www.CampeonesDelCambio.net).



Departamento de Salud Pública de California, Programa de WIC de California

*Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.*

1-800-852-5770  #910285 Rev 07/16

