Ideas para desayuno y snack saludable

Florida HEALTH Miami-Dade County

CalFresh HEALTHY LIVING

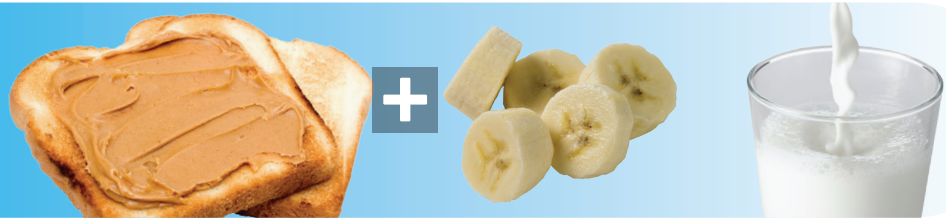
CDPH California Department of Public Health

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

¡Prepara estas ideas en minutos!

- Tortilla de maíz
- Frijoles
- Queso fresco

- Pan integral tostado y crema de cacahuate
- 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.

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

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

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

A cocinar

1. Pon la verdura (cortada) en un tazón mediano.
2. Rocía la verdura con jugo de limón, sal y chile molido.
3. Sirve las verduras en un plato o en vasos y disfruta con tus amigos.

Consejo

Ten cuidado al usar los cuchillos. Mira los consejos para usar cuchillos en “Guía para cocinar”.

Licuado 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

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

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.

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 mantenar a su familia más activa y muchos consejos más, visite www.CalFreshHealthyLiving.org.

CalFresh HEALTHY LIVING | CDPH California Department of Public Health | Florida HEALTH Miami-Dade County

Financiado por SNAP del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.
Pare mas consejos visite www.CalFreshHealthyLiving.org .

300196_BreakfastIdeas_SP_Ver, 09/2019