



Desayuno Saludable

Artículo para el boletín de noticias

Aumente la fruta y la verdura en el desayuno

¡Use estos consejos fáciles para ayudarse a que coma una variedad colorida de frutas y verduras todos los días!

- Añada granola baja en grasa en un plato con yogur bajo en grasa o sin grasa. Añada rodajas de manzana o bayas.
- Coma fruta como una merienda de media mañana.
- Añada fresas, berris, o plátanos a sus waffles, panqueques, cereal, avena, o pan tostado.
- Añada mantequilla de maní y plátano al pan integral tostado.
- Añada verduras como chile campana, brócoli, espinaca, hongos o jitomates a sus huevos u omeleta.
- Frutas o verduras enlatadas, congeladas o secas son también una buena opción. Busque fruta sin azúcar añadida o jarabes y verduras sin sal, mantequilla, o salsas de crema.

