



Energízate con el Desayuno

¿Por qué el Desayuno?

- Los niños trabajan mejor en la escuela y están más alertos cuando desayunan.
- El desayuno provee energía a los niños para ser más creativos y recordar mejor.
- Los niños se sienten bien y se quejan menos de dolores de cabeza y estomago por hambre.
- Los niños que desayunan pierden menos días y son más puntuales.
- Desayunar mejora el comportamiento de los niños y su actitud durante todo el día.
- El desayuno provee nutrientes que los niños necesitan para crecer y desarrollarse.

Recetas energéticas para el Desayuno

Arroz con Leche

Mezcle arroz al vapor (use arroz café para fibra adicional), yogur bajo en grasa, fruta seca, fruto seco, y canela.

Pizza en pan Pita

Llene el pan pita de trigo entero con su queso bajo en grasa favorito, carne desgrasada cocida, y verduras. Caliente en el microondas.

Burrito de Huevo

Llene una tortilla de harina de trigo integral con huevos batidos, papa cocida, y frijoles refritos o salsa.

Waffles, Panqueque, o pan tostado Francés

Pruebe productos de trigo preparados (preferible que sea trigo entero) que puedan ser tostados o calentados en el microondas.

Sándwich Enrollado

Prueba con mantequilla de maní y mermelada en una tortilla de trigo integral.

Ensalada de Fruta

Mezcla fruta con yogur bajo en grasa o queso cottage.

Cereal Caliente

Use avena rápida y agregue fruta fresca o seca, frutos secos y leche descremada

