



# Desayunos instantáneos:

## 3 soluciones fáciles y rápidas

**¿No tiene tiempo para desayunar?** Si es así, usted o su familia podrían estar perdiéndose muchos de los beneficios del desayuno. Mire estas tres soluciones fáciles y rápidas y, además, un menú completo de desayunos nutritivos, rápidos y realmente deliciosos que les va a encantar a toda la familia.



### solución 1

**Haga una pausa para el desayuno: tómese unos minutos para recargar sus energías**

¡No se salte el desayuno para ahorrar esos minutos valiosos de la mañana! Pruebe estos rapidísimos desayunos que les ayudan a usted y a sus hijos a recargar las baterías para todo el día.

• **El trío tradicional.**

Cereales integrales listos para comer con leche sin grasa y un jugo de naranja 100 por ciento.

• **Tazón caliente y saludable.**

Avena para el microondas con manzanas y nueces picadas. Agregue leche sin grasa en lugar de agua para una ración extra de proteína, calcio y la vitamina D.



• **Sándwich de mantequilla de cacahuete con plátano.**

Pan integral tostado con mantequilla de cacahuete y plátano en rebanadas acompañado de leche sin grasa.

• **Nutrición bañada en yogur.**

Cereales crujientes ricos en fibra, arándanos azules y semillas de girasol bañados en yogur de vainilla bajo en grasa o sin grasa.



### solución 2

**Desayuno en la lonchera: El desayuno también se puede llevar**

¡Asegúrese de que su hijo tenga alimentos nutritivos todo el día! Es rápido agregar alimentos para el desayuno a la lonchera. Pruebe estas combinaciones o invente otras con los alimentos que le gustan a su familia.

• **Suave y crujiente.**

Un licuado de yogur, una bolsita de cereal integral y un plátano.

• **Más queso, por favor.**

Un palito de queso bajo en grasa, unas galletas saladas integrales y un envase pequeño de jugo de manzana 100 por ciento.

• **Fiesta de duraznos.**

Un envase de queso cottage bajo en grasa con duraznos picados y unas galletas saladas integrales.



• **El trío más transportable.**

Una barrita de cereales integrales, un yogur sin grasa y una pera.

• **Cereales y nueces.**

Una mezcla de su cereal favorito, nueces y frutas secas en una bolsa de plástico cerrable y una caja individual de leche baja en grasa o sin grasa.

• **El cucharón pequeño.**

Galletas graham mojadas en yogur bajo en grasa o sin grasa y un jugo de manzana 100 por ciento.

• **Algo parecido al almuerzo.**

Sándwich de pavo y queso suizo bajo en grasa con pan integral y un jugo de naranja 100 por ciento.

• **Rollito.**

Tortilla integral con un palito de queso bajo en grasa por dentro y unas uvas (no olvide cortar las uvas por la mitad para los niños pequeños).

• **Torre de waffle.**

Un waffle congelado tostado con fresas, una cucharada grande de yogur bajo en grasa o sin grasa y almendras picadas encima de todo.

• **Mini tarta de manzana.**

Media bagel integral tostado con rebanadas de manzana y queso Cheddar bajo en grasa.

• **Desayuno aromático.**

Pan integral de canela y pasas tostado y untado con queso ricotta bajo en grasa con un jugo de naranja 100 por ciento.

### • Mezcla para niños.

Un panecito de avena y manzana con una botella individual de leche con chocolate baja en grasa.

### • Rollito.

Tortilla integral con un palito de queso bajo en grasa por dentro y unas uvas (no olvide cortar las uvas por la mitad para los niños pequeños).

### • Para los mayores.

Un panecito de salvado, una taza de toronja rosa y una botella individual de leche baja en grasa o sin grasa.

### • Un comienzo sabroso.

Un huevo hervido, unos palitos de pan integral y una lata individual de jugo de tomate con sodio reducido

### • El almuerzo II.

Un sándwich extra, una manzana y una botella de leche baja en grasa o sin grasa.

### • Un pedazo de vida.

Un trozo de pizza de queso fría y una botella de jugo de uvas 100 por ciento.

## solución 3

### No tiene que desayunar al levantarse, puede hacerlo durante las primeras horas del día.

¿Quién dice que usted tiene que desayunar en cuanto se levanta, sobre todo si todavía no tiene hambre?

Disfrute estas opciones un poco más tarde cuando usted empiece a tener hambre.

### • El desayuno por servicio de ventanilla.

Pida un yogur bajo en grasa, un "sundae" de granola y fruta y un jugo de naranja 100 por ciento.



### • Una parada en el café.

Un panecito inglés integral con queso crema "light," una ensalada de fruta y un latte pequeño con leche sin grasa.

### • Una aventura a las maquinas expendedoras.

Un barrita de granola, una fruta fresca y una botella individual de leche sin grasa.

### • Desayuno rápido en la cafetería.

Cereales de avena listos para comer con leche sin grasa y un jugo de naranja 100 por ciento

### • Saque el desayuno del cajón.

Paquetes de avena instantáneas, cajas individuales de cereales integrales, barritas de cereales, nueces, mantequilla de cacahuete, galletas saladas integrales, fruta seca, fruta empacada en agua y cajas de jugo de fruta 100 por ciento. Guarde leche y yogur bajos en grasa o sin grasa en el refrigerador de la oficina.

### • Desayuno en la granja.

Cualquiera de las ideas anteriores o un desayuno más tranquilo de una omelet de queso bajo en grasa, una salchicha vegetariana o una salchicha baja en grasa, un pan integral tostado y melón en rebanadas.

## El "Sundae" mmm mmmatutino

Recetas fáciles y rápidas de Kidnetic.com!

(2 porciones)

### INGREDIENTES

- 2 tazas de cereales granola bajo en grasa y sin pasas
- 3/4 de taza (6 onzas) de yogur de vainilla bajo en grasa
- 1 taza de frambuesas o arándanos azules, frescos o descongelados



### MATERIALES

- 2 tazas grandes o vasos para los "sundaes"
- Cuchara
- Tazas para medir
- Cucharas para medir

### PREPARACIÓN

1. Ponga en cada vaso 1/2 taza de cereal, luego 3 cucharadas de yogur, y luego 1/4 taza de frambuesas o arándanos.
2. Repita.
3. ¡Cómase lo!



Encontrar recetas para los niños fáciles de preparar, en el Recipe Roundup de Kidnetic.com

<http://www.kidnetic.com/recipes/>



International Food Information Council Foundation  
1100 Connecticut Avenue, NW, Suite 430  
Washington, DC 20036



Para más información sobre el desayuno y la salud, por favor, visite:  
<http://www.foodinsight.org/For-Consumers/Breakfast-Resources.aspx>

Reimpreso con permiso de La Fundación del Consejo Internacional de Información Alimentaria. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.  
© 2014. Todos los derechos reservados.