Ideas para un desayuno rápido y saludable

CALIFORNIA WIC
WOMEN, INFANTS & CHILDREN
Familias crecen sanas con WIC

¡Maneras deliciosas para empezar el día!

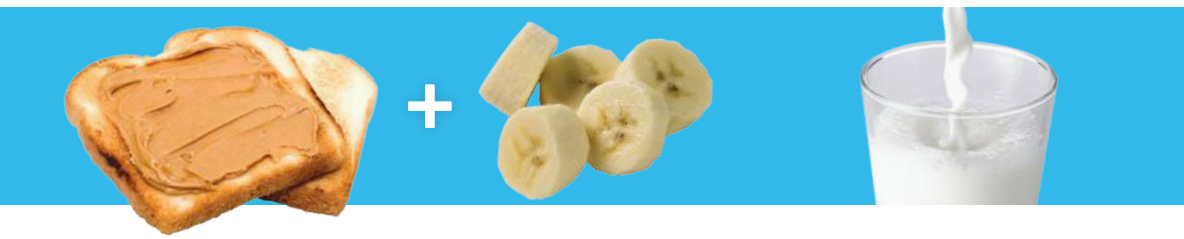
CDPH
California Department of PublicHealth

¡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**

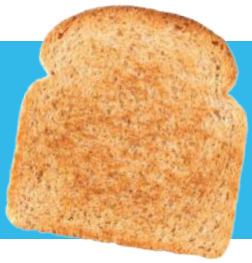


Pan integral tostado y crema de cacahuate + **Rebanadas de plátano** **Leche baja en grasa (1%) o sin grasa**

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.

Rinde 12 porciones: 1 panecito por porción
Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocimiento: 25 minutos

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 por porción

Panecitos de calabacita

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.

¡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.

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

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

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.

CalFresh HEALTHY LIVING

Adaptado por WIC de la División de Educación Nutricional y Prevención de la Obesidad del Departamento de Salud Pública de California (CDPH) con financiación del Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, USDA SNAP. Estas instituciones son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades. Para obtener información nutricional importante, visite CalFreshHealthyLiving.org.

CDPH

CALIFORNIA WIC
WOMEN, INFANTS & CHILDREN
Familias crecen sanas con WIC

California Department of Public Health, California WIC Program

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

1-800-852-5770 | MyFamily.WIC.ca.gov

(SP) Rev 09/25