

Septiembre
2022**COME MEJOR POR MENOS**

EatGatherGo.org

Sácale Provecho a Tus Mañanas con un Buen Desayuno

¡Qué mejor manera de mandar a los niños a la escuela que con un nutritivo desayuno! Los beneficios de desayunar en forma sana incluyen:

- tener más energía,
- mayor concentración,
- mejores notas y mantener un peso saludable.



Un buen desayuno incluye granos integrales, proteína o lácteos y una fruta o verdura. Un plato equilibrado ofrece energía por más tiempo y te hace sentir satisfecha, gracias los carbohidratos complejos, así como a vitaminas y minerales esenciales.



Estas son algunas ideas para preparar un desayuno sano y rápido en mañanas ocupadas:

Parfait de yogur: Alterna capas de yogur descremado o bajo en grasa+ cereal crocante+arándanos azules

Batido de desayuno: Bate leche descremada+fresas congeladas+una banana

Arrollado de banana: Tortilla de trigo entero+mantequilla de maní+una banana entera pelada. Arrollar la tortilla con todo adentro.

Bagel y vegetales: Un bagel integral tostado+hummus+ pepinos+tomates en rodajas

Panecillo redondo (English muffin): pan tostado+ jamón magro+queso suizo bajo en grasa

Chilaquiles con huevos



Para más consejos de cómo ahorrar dinero o para inscribirte en nuestras clases gratis, ve a www.eatgathergo.org



Plato de Arroz a la Mexicana para el Desayuno

Ingredientes

- 1 taza arroz integral instantáneo
- 3/4 taza de frijoles rojos o negros, enjuagados y escurridos
- 1/2 taza de salsa
- 1/4 taza (1 oz.) queso cheddar rallado grueso (o queso Monterey Jack, o queso Cotija deshecho)
- 1 aguacate mediano, sin hueso, pelado y cortado en rebajadas.

Preparación

1. Cocina el arroz según las instrucciones del paquete.
2. Entretanto, en una olla pequeña, combina los frijoles y la salsa. Cocina revolviendo cada tanto a fuego medio hasta que esté caliente. (O combina los frijoles y la salsa en un cuenco para microondas. Cúbrela y caliéntala a máxima potencia por 1 minuto).
3. Divide el arroz en tres tazones. Coloca encima la mezcla de frijoles y encima el queso y el aguacate.



Purdue Extension Nutrition Education Program



@PurdueNEP



Purdunenep



Resources: <https://food.unl.edu/newsletter/back-school-breakfasts>, <https://www.eatright.org/food/planning-and-prep/snack-and-meal-ideas/power-up-with-breakfast>, <https://www.eatgathergo.org/recipe/mexican-rice-breakfast-bowl/>

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades y acceso. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y el Expanded Food and Nutrition Education Program del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA).