

IDEAS DE DESAYUNO SALUDABLE

Mezcle + combine dos o más grupos de alimentos para un desayuno equilibrado

FRUTAS/VEGETALES

- melón
 - bayas
 - fruta enlatada
 - plátano
 - manzana
 - naranja
 - piña
 - melocotón
 - nectarina
 - uvas
 - aguacate
 - Pimientos
 - Espinacas
 - brócoli
 - cebolla
 - tomatillo
- (piense en verduras que serían buenas en una mezcla de huevos o en un batido verde)

PROTEÍNA/ GRANOS

- mantequilla de cacahuete / mantequilla de almendras
- huevos
- yogurt bajo en azúcar
- queso cottage
- huevos hervidos
- cereal de grano entero
- avena
- panqueques / waffles integrales
- tostadas integrales

¡PRUEBA ESTAS DELICIOSAS RECETAS PARA EL DESAYUNO!

- avena + bayas + mantequilla de cacahuete
- huevos cocidos + tostadas
- yogurt con fruta
- tostada de aguacate + huevo
- brochetas de fruta de desayuno bañadas en yogurt
- batido con yogurt, leche, frutas, verduras (¡sin jugo!)
- cereal integral + fresas
- tostadas de mantequilla de cacahuete+ plátano
- panqueques integrales cubiertos con mantequilla de cacahuete o yogurt + fruta (¡sostenga el almíbar!)
- panqueque de plátano y huevo. Mezcle 2 huevos con un plátano. Cocine como un panqueque en una plancha o sartén previamente calentada y engrasada. Cubra con fruta, yogurt, mantequilla de cacahuete, etc.

IDEAS DE LONCHERAS

Mezcle + combine dos o más grupos de alimentos para
Un almuerzo equilibrado.

FRUTAS/VEGETALES

- melón
- bayas
- fruta enlatada
- plátano
- manzana
- naranja
- piña
- melocotón
- nectarina
- uvas
- aguacate
- zanahoria
- Pimientos
- tomates
- tallos de apio
- pepino
- coliflor
- rábanos

PROTEÍNA/ GRANOS

- mantequilla de cacahuete/
mantequilla de almendras
- huevos hervidos
- yogur bajo en azúcar
- queso cottage
- ensalada de pollo
- ensalada de atún
- cereal de grano entero
- queso de hebra
- pan integral grian
- galletas integrales
- nueces mixtas
- pretzels

PRUEBA ESTAS DELICIOSAS IDEAS PARA EL ALMUERZO

- sándwich integral de mantequilla de maní y plátano
- almuerzo carne + queso enrollado
- sándwich de pavo y queso con lechuga y tomate
- almuerzo carne + verduras con hummus en una envoltura
- sándwich de ensalada de pollo o envoltura
- ensalada de atún + galletas saladas + apio
- Ensalada de garbanzos
- ensalada de pasta con verduras + aderezo italiano
- mezcle y combine la caja de bento con verduras y salsa, fruta, etc. (es decir, huevos duros + palito de queso + clementina + palitos de zanahoria con rancho, pretzels)



MERIENDAS SALUDABLES

Mezcle + combine dos grupos de alimentos para una merienda balanceada.

FRUTAS

- fresas
- plátano
- arándanos
- sandía
- piña
- Cantalupo
- uvas
- duraznos
- nectarinas
- clementinas
- fruta enlatada
- peras
- rodajas de manzana
- fruta congelada
- caqui
- guindas
- mango
- granada
- gotas de miel
- frambuesas
- moras

VEGETALES

- rodajas de pimiento
- guisantes
- ensaladas verdes
- zanahorias bebe
- tallos de apio
- tomates cherry
- rábanos
- Rebanadas de pepino
- jicama
- guisantes de nieve
- coliflor

PROTEÍNA/ GRANOS

- queso de hebra
- hummus
- mantequilla de cacahuete
- semillas de nuez
- yogur
- queso cottage
- huevos hervidos
- palomitas de maíz
- galletas integrales
- pan de grano entero

ESCRIBE TUS IDEAS AQUÍ

ex. hormigas en un tronco (apio + mantequilla de cacahuete + pasas)