



Desayuno Saludable Folleto para Padres

¡Ideas fáciles para un desayuno rápido y delicioso!

Si usted no tiene mucho tiempo para preparar el desayuno, intente estas ideas. Hable con su familia. Incluya sus ideas también.

- Cereales listos para comer

- Elija cereales sin mucha azúcar agregada.

- Agregue leche sin grasa o descremada y fruta.



- Mantequilla de maní en pan tostado integral

- Bagel integral con queso crema

- Arroz café recalentado con huevo duro

- Maíz molido (Grits) con queso

- Avena con puré de manzana

- Yogur y pan Pita

- Burrito de huevo con queso

- Waffle integral tostado con fruta picada

- Arroz y frijoles, con fruta

- Caldo de pollo y fideo, con sopa.



- Las ideas de su familia:

