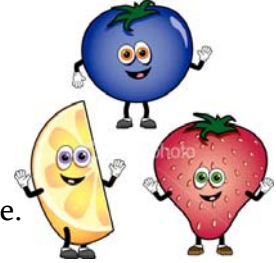




Recetas Saludables para el Desayuno

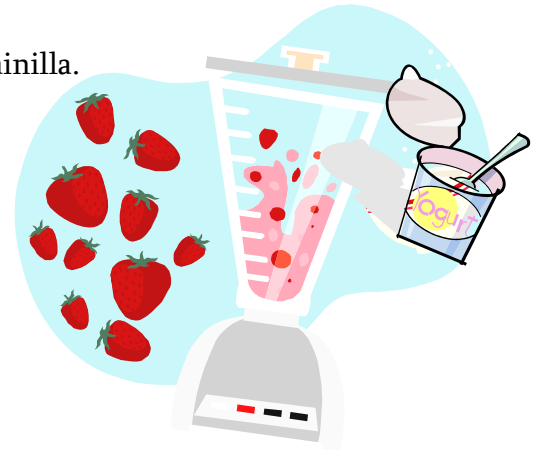
Yogur Crujiente con Berries

- 1 contenedor (8 onzas) de yogur sin grasa de vainilla
 - 1/2 taza de bayas azules
 - 1/4 taza de cereal de fibra
1. Combine todos los ingredientes en un tazón. Sirva inmediatamente.



Cereal de Vainilla con Fresas y Almendras

- 1 taza de cereal frío con extra fibra (como shredded wheat o granola baja en grasa)
 - 1/2 taza de leche de soya de vainilla
 - 1/4 taza de fresas frescas o congeladas
 - 1 cucharada de almendras tostadas (rebanadas o picadas)
1. Agregue el cereal en un tazón. Póngale leche de soya de vainilla.
 2. Ponga fresas y almendras encima. ¡Disfrute!



Licuada de Plátano y Fresa

- 1/2 taza de fresas congeladas sin azúcar
 - 1/2 plátano mediano, pelado, cortado en pedazos
 - 1/2 taza de jugo de naranja, preferible que sea fresco
 - 3 Cucharadas de yogur natural bajo en grasa
1. Ponga todos los ingredientes en una licuadora y licué hasta que esté suave.
 2. Sirva en un vaso. ¡Disfrute!

