

Ideas de desayuno saludable

- Sándwich de desayuno: muffin inglés de grano entero, 1 huevo, rebanada de queso
- Burrito de desayuno: 1-2 huevos con verduras, 1/4 de taza de frijoles, 1 onza de queso rallado, 1-2 cucharadas de salsa envuelta en una tortilla de grano entero
- Shakshuka: 1-2 huevos escalfados en salsa de tomate salteados con cebollas, tomates, pimientos y especias maridados con 1 pita integral o tostadas
- Smoothie: 1 taza de leche o leche de soja/almendra sin endulzar, 1 porción de fruta congelada*, 1/2 taza de yogur griego o kéfir, puñado de espinacas
- Tortilla: 2-3 huevos con verduras cubiertas con 1/4 de aguacate y 1 rebanada de tostadas de grano entero y 1 porción de fruta* en el lado
- Quesadilla de desayuno o tacos: 2 tortillas de maíz, 1-2 huevos mezclados con 1 onza de queso, pimientos y cebollas cubiertas con salsa o salsa picante
- Huevos Rancheros: 2 tortillas de maíz cubiertas con 1/2 taza de frijoles refritos (sin grasa agregada), 2 huevos y Pico de Gallo o Chile con 1 oz. de queso
- Avena: 1 taza de copos de avena simplemente cocida o avena de acero con 1 porción de fruta* y un pequeño puñado de nueces
- Grits: 1 taza de sémola cocida con verduras salteadas, 1 onza de queso y 1 huevo
- 2 rebanadas de tostadas de grano entero cubiertas con un aguacate majado o 1 cucharada de mantequilla natural de cacahuete o almendra espolvoreada con canela
- 1 taza de trigo rallado o cereal integral sin endulzar con 1 taza de leche de almendra/soja baja en grasa o sin azúcar y 1 porción de fruta*
- 6 oz. Yogur griego (menos de 10 gramos de azúcar), 1 porción de fruta* y un pequeño puñado de nueces o semillas
- Queso cottage (requesón) bajo en grasa con 1 porción de fruta* o 1/4 de taza de fruta seca
- 2 Waffles (gofres) de grano entero con 2 cucharadas de mantequilla de nuez y unas pasas en la parte superior
- 1-2 cucharadas de mantequilla de nuez natural y 1/2 plátano enrollado en una tortilla de grano entero (cortado para parecer sushi)

* Ejemplos de una porción de fruta:

- 1 taza de bayas o melón
- 2 taza de fruta enlatada en jarabe ligero o jugo
- Plátano extra pequeño o 1/2 plátano grande
- 1 Manzana o Pera pequeña
- Kiwi mediano, naranja, melocotón o nectarina
- 1/2 taza de uvas
- 1/2 pomelo grande
- 2 clementinas pequeñas o ciruelas o albaricoques

