

EATING SMART ON THE RUN



¿QUE ES LO QUE COMPONE UN DESAYUNO INTELIGENTE?

Un desayuno mejor incluye un ingrediente de cada uno de estos grupos:

GRANOS

PROTEINA

FRUTA

INCLUYENDO EL DESAYUNO EN SU DIA

- Tengalo listo la noche anterior
- Hágalo simple
- Empaquelo para llevar
- Planee y compre antes de tiempo



EXPANDED FOOD AND NUTRITION EDUCATION PROGRAM

Tomando Decisiones Inteligentes en el Desayuno

ESCOJA UNO DE CADA GRUPO

GRANOS

- Tortilla
- Bagel
- Pan de Pita
- Tostada de pan entero de trio
- Barra de granola baja grasa
- Avena
- Waffle de trigo entero
- Cereal de grano entero

PROTEINA

- Leche baja en grasa
- Queso de barra bajo en grasa
- Queso cottage bajo en grasa
- Yogurt bajo en grasa
- Crema de cacahuete
- Huevo duro
- Jumus
- Jamón o pavo bajo en grasa

FRUTA

- Plátano
- Pasas
- Manzana
- Uvas
- Naranjas
- Kiwi
- Jugo de tomate
- Fruta en temporada

¡COMBINACIONES PERFECTAS PARA USTED Y SU FAMILIA!

Utilize esta lista para crear tres combinaciones diferentes de desayunos para usted y su familia. Sientase libre de agregar sus propios ingredientes al gusto. Recuerde, su meta es incluir un grano, una proteína y una fruta.

DESAYUNO 1

Grano:

Proteína:

Fruta:

DESAYUNO 2

Grano:

Proteína:

Fruta:

DESAYUNO 3

Grano:

Proteína:

Fruta:



La Universidad del Estado de Carolina del Norte (NC State University) y la Universidad de Agricultura y Tecnología de Carolina del Norte (North Carolina A&T State University) se comprometen a tomar acciones positivas para asegurar oportunidad igual sin importar raza, color, credo, nacionalidad, religion, sexo, edad o incapacidad. Ambas universidades reciben a todas las personas sin tomar en consideración la orientación sexual.

TOSTADA FRANCESA

Rinde 8 porciones

Tamaño por Porción:
1 rebanada

Ingredientes

- 4 huevos batidos
- 1/2 cucharadita de canela en polvo o nuez moscada
- 1/2 cucharadita de vainilla
- 8 rebanadas de pan de trigo (el pan del día anterior es más fácil de utilizar)
- 1 cucharada de margarina

Instrucciones

1. En un tazón grande y plano, bata los huevos, vierta la leche, canela y vainilla hasta que estén bien mezclados.
2. Derrita la margarina en un sartén grande a fuego medio-alto.
3. Moje ambos lados de cada rebanada de pan en la mezcla. Mojelas una por una.
4. Ponga las rebanadas en el sartén caliente. Dore cada lado, como 2 minutos o más.
5. Sirva el pan con miel para hot cakes o salsa de fruta (receta siguiente) o puré de manzana.

SALSA DE FRUTA (OPCIONAL)

Rinde 8 porciones, Tamaño por porción: 1/4 taza

Ingredientes

- 3 tazas de fresas cortadas u otra fruta de su preferencia
- 1/3 de taza de miel de maple
- pizca de canela

Instrucciones: Combine la miel y la canela en un recipiente para microondas. Póngalo en el microondas y caliente por aproximadamente 30 segundos o hasta que este caliente. Vierta sobre la fruta lentamente. Sirva inmediatamente sobre el Pan Francés.

Información de Nutrición

	Por porción		
TOSTADA FRANCESA	Fibra Dietética 2 g	Proteína 0 g	
130 calorías	Sodio 210 mg	Total de Carbohidrato 6 g	
Grasa total 5 g	SALSA DE FRUTA	Sodio 10 mg	
Grasa Saturada 1.5 g	5 calorías		
Proteína 7 g	Grasa Total 0 g		
Total de Carbohidrato 15 g	Grasa Saturada 0 g		



Excelente Fuente de Vitamina C

Eat Smart



PONLE SABOR A TU LIMPIEZA

Ponga su música favorita mientras limpia. Ponga a sus niños a bailar con usted. ¿Qué música Escuchara esta semana mientras limpia?



Move More