"Mi mamá hace que la mañana sea mi momento favorito"

LA MAGIA DE LAS RECETAS DEL DESAYUNO: Comidas saludables que complacen al crítico más exigente- su hijo.

sus mayores éxitos

Ideas para desayunos y almuerzos rápidos

Danés *con Amor*:
Combine ½ taza de ricotta semi descremada con 1 cucharada de azúcar. Unte esta mezcla en 2 rebanadas de pan de canela y uvas pasas. Caliente en el horno de tostar. Rinde 2 porciones.

Avena *Americana*:
Combine 1 ⅔ taza de agua, una pizca de sal y 1 taza de avena en un recipiente grande para microondas. Cocine en el microondas 2 minutos hasta que se caliente la avena. Agregue ½ taza de compota de manzana con canela, ½ taza de uvas pasas y 2 cucharaditas de azúcar morena. Divida en 2.

***El Revoltillo*:** En un recipiente pequeño bata 2 huevos con una pizca de sal. Deje aparte. Caliente 2 cucharaditas de aceite de canola en una sartén mediana a fuego medio. Agregue ½ pimiento rojo y ½ cebolla picados. Cocine hasta que las verduras estén tiernas - unos 3 minutos. Vierta los huevos sobre las verduras. Mientras se cocinan los huevos, revuelva suavemente con una espátula, deslizándola por todo el fondo y los lados del sartén, formando copos esponjosos. Continúe hasta que los huevos estén bien cocidos y no quede ningún líquido. No revuelva constantemente. Rinde 2 porciones.

Muffins *para Ángeles*: Ponga 1 rodaja de queso Americano o Cheddar sobre medio English Muffin. En una pequeña sartén que no se pegue, derrita 1 cucharadita de margarina a fuego medio. Agregue 1 huevo batido y revuelva suavemente hasta que se cocine. Ponga el huevo encima del queso y sazone con sal y pimienta a gusto. Tape con la otra mitad del English Muffin. Rinde 1 porción.

Surtido *de Frutas Secas*:
En 1 bolsita de plástico con cierre mezcle 1 taza de Cheerios™, 2 cucharadas de damascos secos picados, 2 cucharadas de uvas pasas y 2 cucharadas de almendras. Rinde 1 porción.

Tostadas *Felices*: Ponga 2 rebanadas de pan integral en el horno para tostar y cubra cada una con 1 rebanada de tomate y su queso favorito. Caliente hasta que el queso se derrita.

Burrito *Encantador*: Ponga un huevo revuelto en una tortilla de harina. Cubra con queso Cheddar y enrolle como un Burrito. Sirva con salsa.

Muffin *de Campo*: tueste 1 Muffin integral estilo inglés, cubra con 1 rebanada de tocino magro tipo canadiense, huevo revuelto y una rodaja de tomate. Agregue 1 rebanada de queso.

Batido *Splish Splash*: Mezcle 1 taza de leche descremada, 1 banana a punto de comer, 2 cucharadas de germen de trigo y 2 cucharadas de mantequilla de maní cremosa en la licuadora. Licúe la mezcla hasta que esté uniforme. Rinde 1 porción.

Panqueques *de Fiesta*:
Combine 1 taza de mezcla para panqueques de harina integral y ½ cucharadita de canela en un recipiente grande. En otro recipiente, mezcle 1 taza de leche y ½ taza de banana madura picada. Bata con una cuchara o un batidor. Añada a los ingredientes secos. Revuelva hasta mezclar bien—debe haber grumos. Vierta en una sartén caliente. Dé vuelta a los panqueques cuando se formen burbujitas. Sirva con jarabe y fruta fresca. Rinde 12 panqueques. Congele para usar más adelante.

Enrrollado *de Manzanas*:
Corte una manzana en 4. Sáquele el corazón. Póngale mantequilla de maní en el centro y envuelva en papel de plástico –es un desayuno rápido. Secreto: La manzana no se pone marrón.

Boniatos *Smokey*: Ponga los boniatos pinchados con tenedor en horno de microondas y cocine en temperatura alta 7 minutos o hasta que estén cocidos. Cubra con yogurt y nueces.

Washington State Department of Health

DOH 960-015 Noviembre de 2013
Spanish

Creado por el Programa WIC de Massachusetts y Pam McCarthy & Associates, Inc.
Reimpreso con permiso. ~ Esta institución es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.
El Programa de Nutrición WIC del estado de Washington no discrimina.
Las personas con discapacidades pueden solicitar este documento en otros formatos.
Para presentar una solicitud, llame al 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711).

Washington State WIC Nutrition Program
PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON