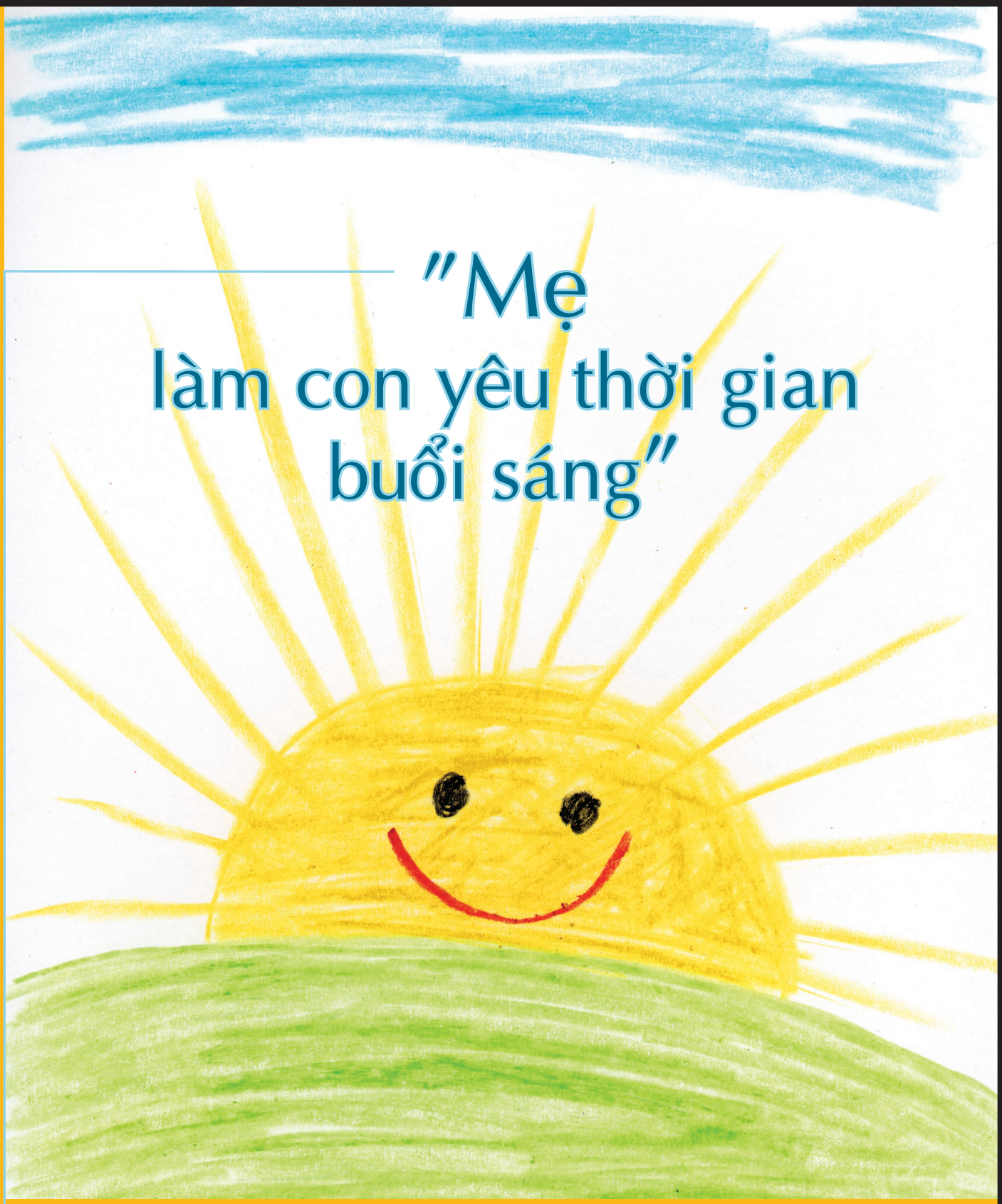

"Mẹ làm con yêu thời gian buổi sáng"

Công thức ăn sáng thần kỳ: Những bữa ăn lành mạnh làm hài lòng những thực khách kĩ tính nhất - con quý vị.

ý kiến hay nhất cho

BỬA ĐIỂM TÂM & ĂN TRƯA NHANH

Không ngừng yêu thương: Trộn 1/2 cốc ricotta với 1 muỗng xúp đường. Phết lên hai miếng bánh mì quế nho khô rồi nướng trong lò đến khi bánh mì nóng. Chia làm hai phần ăn.

Bánh Hạnh Nhân Yến Mạch của Mỹ: Trộn 1 2/3 cốc nước, một chút muối, và 1 cốc lúa mạch cho vào một tô nhỏ có sức chịu nhiệt vi sóng. Bỏ vào lò vi sóng nướng trong hai phút hoặc cho đến khi lúa mạch nóng lên. Trộn thêm 1/2 cốc táo sốt quế, 1/2 cốc nho khô, và 2 muỗng nhỏ đường vàng. Chia làm hai bữa.

Trứng đánh *All Shook Up*: Đập hai quả trứng gà, cho thêm hai muỗng sữa, và một chút muỗng vào một tô nhỏ. Để tô đó sang một bên. Đun nóng hai muỗng dầu cải trong chảo ở nhiệt độ vừa phải. Thêm 1/2 trái ớt ngọt đỏ băm nhỏ và 1/2 củ hành tây nhỏ. Nấu cho đến khi chúng mềm ra- khoảng ba phút. Đổ trứng đã đánh lên trên phần rau. Khi hỗn hợp bắt đầu kết lại, lấy muôi khuấy nhẹ phần đáy và cạnh chảo để hỗn hợp đóng thành các miếng lớn và mềm. Khuấy cho đến khi trứng bông lên và không còn chất lỏng của trứng nữa. Khuấy ngắt quãng. Chia làm hai phần ăn.

Bánh Muffin Thiên Thần Buổi Sáng: Bỏ 1 miếng phô mai Mỹ hoặc Cheddar lên nửa miếng bánh English muffin. Trong chảo không dính, đun chảy 1 muỗng nhỏ margarin với nhiệt độ trung bình. Đập vào đó một quả trứng gà và khuấy nhẹ cho đến khi lắng xuống. Phết lên phô mai và rải một ít muối và tiêu cho vừa miệng; đậy lại với nửa miếng bánh muffin kia. Làm 1 phần ăn.

Pha Trộn *Monster Mash*: Cho một cốc Cheerios, hai muỗng trái bơ khô băm nhỏ, hai muỗng nho khô, hai muỗng hạnh nhân vào một túi ni lông nhỏ trộn đều. Làm 1 phần ăn.

Bánh Mì Nướng Hạnh Phúc Chung Đôi: Cho hai miếng bánh mì vào lò nướng bánh, cho một lát cà chua và phô mai vào. Nướng nóng lên cho đến khi chúng tan chảy ra.

Burrito Ôm Tôi, Làm Tôi Vui: Đập trứng vào bánh Tortilla, phét phô mai và cuộn lại theo kiểu Burrito. Ăn với salsa.

***Macdonald* Có Bánh Muffin:** Nướng bánh Muffin Anh kẹp một miếng thịt heo, trứng đánh bông, và một lát cà chua. Thêm một lát phô mai.

Sữa Lắc: Trộn một cốc sữa không béo, một trái cuối chín, 2 muỗng mầm lúa mì, và 2 muỗng bơ đậu phộng dạng kem trong máy xay. Xay cho đến khi mịn. Làm một phần ăn.

Bánh Áp Chảo: Trộn một cốc bột mì và 1/2 muỗng quế trong một tô lớn. Lấy một tô khác, trộn 1 cốc sữa, nửa cốc chuối chín băm nhỏ. Dùng muỗng hoặc cây đánh trứng trộn đều lên. Đổ chúng vào hỗn hợp khô. Khuấy đều lên (hỗn hợp phải vón cục). Cho hỗn hợp vào chảo nóng. Lật bánh khi nổi bong bóng. Ăn cùng xi rô và trái cây. Làm 12 chiếc bánh tráng. Bảo quản đông lạnh để dùng sau này.

Táo Xanh Nhỏ: Cắt táo thành 4 miếng. Bỏ lõi ra. Thêm đậu phộng nhão vào giữa và gói trong giấy ny lông để ăn sáng trên đường. Điều cần biết: Không dùng táo đã đổi màu nâu!

Khoai Lang Hơn Hết Các Loại Đun Khói: Để khoai lang vô lò vi sóng và nấu ở nhiệt độ cao trong 7 phút hay tới khi chín hoàn toàn. Bỏ lên mặt ya ua và các loại hạt.

Washington State Department of Health
DOH 960-015 November 2013
Vietnamese

Created by The Massachusetts WIC Program and Pam McCarthy & Associates, Inc.
Reprinted with permission. ~ This institution is an equal opportunity provider.
Washington State WIC Nutrition Program does not discriminate.
For persons with disabilities, this document is available on request in other formats.
To submit a request, please call 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711).

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