

# Consejos de desayuno para comenzar su día

Use la aplicación **MyPlate** (Mi Plato) para que lo ayude a tomar decisiones con respecto al desayuno. Elija al menos un alimento de dos o más grupos de alimentos.

## Ideas para empezar...

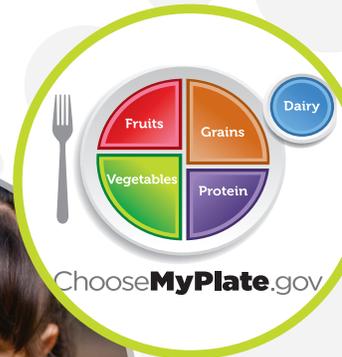
- Avena cremosa (cocida con leche descremada): 1/2 taza de avena cruda + 1 taza de leche descremada + 2 cdas. de pasas de uva + 2 cditas. de azúcar morena. Sirva con 1/2 taza de jugo de naranja.
- Batido: 1/2 taza de leche descremada + 1/2 taza de yogur descremado + 1/2 banana + fresas o mango frescos. Bata en batidora y ¡disfrute! Agregue una porción de tostada integral con mantequilla de maní para lograr una comida equilibrada.
- Burrito de desayuno: tortilla de harina pequeña + 1/3 taza de frijoles negros + queso rallado + 1 huevo revuelto. Sirva con 1 taza de leche descremada o con 1/2 toronja para lograr una comida equilibrada.
- Cereal frío: 1 taza de cereal de avena + 1 banana en rodajas + 1/2 taza de leche descremada. Sirva con 1 rebanada de tostada integral con mantequilla de maní.
- Tostada francesa o panquecas: 2 rebanadas de pan integral o 2 panquecas pequeñas. Sirva con 1/2 toronja y 1 taza de leche descremada.
- Panecillo inglés + 1 cda. de mermelada de fruta. Sirva con 1 huevo duro + 1 taza de leche descremada y fruta fresca.
- Yogur descremado con fruta fresca + rosquilla (*bagel*) con queso crema dietético o jalea.
- Dos huevos revueltos + 1/2 panecillo inglés con 1 cda. de mermelada de fruta. Sirva con 1 taza de leche descremada y fruta fresca.

## ¿Por qué debe desayunar?

El desayuno lo ayuda a empezar el día. Se ha determinado que los niños que desayunan tienen mejor rendimiento en la escuela.

## Quizás esté pensando... "No tengo tiempo para desayunar".

Intente levantarse 15 minutos más temprano para desayunar. Coma las sobras de comida o los alimentos que haya preparado la noche anterior para ahorrar un poco de tiempo.



MolinaHealthcare.com



Your Extended Family.

Para obtener esta información en otros idiomas y formatos accesibles, llame al Departamento de Servicios para Miembros al 1-888-665-4621