



Ideas para un desayuno con fruta

¿Está usted ya en la onda de Jump 'N Jive? Aquí hay varias maneras de ayudarle con algunos menús de muestra para el desayuno. ¡Fíjese que todos incluyen fruta! Para hacer que estos desayunos sean aún más saludables, considere cereales que tengan poca azúcar y leche que contenga poca grasa o sin grasa para usted y su familia.

Cereal Frío con Plátanos Rebanados
Jugo de Uva
Leche

Yogur y Fruta
English Muffin
Jugo de Manzana

Jugo de Naranja
Pan Tostado con Mantequilla de Cacahuete
Leche

Muffin Pizzas*
Jugo de Piña
Leche

Jugo de Fruta
Bagel con Queso
Leche

Smoothie de Fruta**
Pan Tostado/Cereal

Fruta de la Estación
Muffin (panquecito)
Leche

Jugo de Manzana
Huevo Hervido/Pan Tostado con Pasas
Leche

Ideas de Frutas: plátanos, pasas, duraznos, bayas (berries,) naranjas, peras, toronja, mangos, papayas, etc. ¡Busque en la sección de verduras o incluso en la sección de productos congelados de su tienda de comestibles!

* Muffin pizzas: Parta (rebane) y ponga los bagels o English Muffins en el tostador. Póngales encima una rebanada de tomate, pasta o salsa de tomate o ketchup. Salpique con orégano. Ponga encima una rebanada de queso mozzarella. Ponga en el asador (broiler) hasta que el queso se derrita y haga burbujas.

** Smoothie de fruta:

1 tarro (lata) de piña molida, sin el jugo (escurrida)
1 plátano maduro
1 taza de leche
1 taza de blueberries frescas o congeladas

Combine la piña, el plátano, la leche, y las blueberries en la licuadora. Tape: mezcle hasta que esté espeso y bien licuado. Sirva inmediatamente. (Rinde 3 porciones)