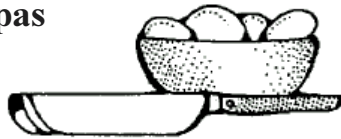


Recetas para el desayuno

Huevos Revueltos con Papas (Patatas)

Rinde 4 porciones



- | | |
|--|----------------------------|
| 4 papas (patatas) medianas, cocidas | 1 cucharada aceite |
| 1/2 taza cebolla picada | 4 huevos |
| | 2 cucharadas queso rallado |

Corte las papas (patatas) en cúbitos. Caliente el aceite en un sartén grande. Eche las papas (patatas) y la cebolla al aceite y cocine al fuego mediano - alto hasta que estén doradas. Mueva las verduras cocidas a un lado del sartén. Mezcle los huevos en un cuenco con un tenedor. Eche los huevos al lado vacío del sartén y cocine, revolviéndolos hasta que estén cocidos. Con cuidado mezcle los huevos con las papas y la cebolla. Eche el queso encima. Sirva con tortillas y salsa.

1 porción contiene 243 calorías, 10 gramos de grasa.

Avena con Uvas Pasas

Rinde 3 porciones

- | |
|--|
| 2 tazas agua o leche de baja grasa ("low -fat") |
| 1/2 cucharadita sal |
| 2 cucharadas uvas pasas |
| 1 taza avena |



En una olla mediana, eche el agua o la leche, el sal y las uvas pasas. Hierva. Añada la avena, revolviendo bien, y hiévala otra vez. Hierva por 1 minuto. Quítela del fuego. Para tener una avena más cremosa, añada la avena al agua o la leche antes de calentarla.

Una porción hecha con leche de baja grasa contiene 135 calorías y 3 gramos de grasa. Una porción hecha con agua contiene 67 calorías y 1 gramo de grasa

UW
Extension

Cooperative Extension • Family Living Programs

**Wisconsin
Nutrition
Education
Program**

¡Desayune!



Esta información es publicada por la Extensión Cooperativa de la Universidad de Wisconsin en cooperación con el USDA y los condados de Wisconsin. La Extensión de la Universidad de Wisconsin provee oportunidades iguales en el empleo y el programeando incluyendo el Título IX y los requisitos del ADA. 2002.

UW
Extension

Esta publicación también está en inglés *Eat Breakfast!* - con recetas diferentes

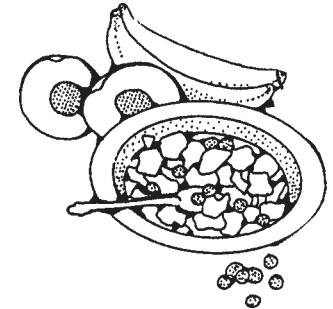
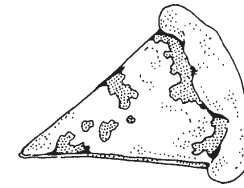
¿Porque debe Ud. desayunar?

- Su cuerpo necesita la alimentación como un carro necesita la gasolina - le da a Ud. la energía.
- Desayunar ayuda a reducir el hambre todo el día.



Cualquier alimento saludable que a Ud. le gusta es bueno para el desayuno. Quizas a Ud. le gustaría probar:

- Pizza
- Tacos
- Sopa
- Sandwich (bocadillo, emparedado)
- Huevos revueltos con papas (patatas) (receta al revés)
- Tortillas y frijoles con salsa
- Cereal con leche y trozos de plátano (guineo)
- Arroz con leche y fruta



Los niños que desayunan pueden estar más vivos y listos para concentrar.

Si no tiene Ud. tiempo para desayunar en la casa ... lleve algo.

Los desayunos para llevar

- Yogurt y fruta
- Galletas y queso
- Fruta fresca
- Sandwich (bocadillo, emparedado)
- Tortillas con queso o crema de cacahuete (maní)

