

# Desayuno



El desayuno es una comida importante del día para mantenerse saludable, especialmente para los niños. Pero es difícil hacer tiempo para preparar un desayuno saludable antes de ir a trabajar o al colegio. Aquí tiene algunas ideas para poder incorporar un desayuno saludable a sus horarios.



## Planifique con anticipación

Si tiene tiempo para cocinar durante los fines de semana, cocine una tarta o una frittata grande. Córtelas en varias porciones y envuélvalas por separado para poder utilizarlas para el desayuno durante la semana. Si prepara un desayuno caliente el domingo, cocine más cantidad y guarde huevos revueltos, carne y papas que hayan sobrado para preparar unos rápidos burritos de desayuno.

## Batidos

Los batidos son una excelente opción para un desayuno saludable, ya que puede hacerlos con lo que tenga a mano. Utilice leche, jugo o agua como base, agregue frutas frescas, enlatadas o congeladas y un poco de hielo. Pruebe agregando 1/3 taza de yogurt, mantequilla de frutos secos o tofu, y se mantendrá satisfecho hasta el almuerzo. ¡También se pueden agregar vegetales! La espinaca, el kale, la lechuga o las zanahorias o los camotes cocidos siempre son una buena opción para añadir a su batido, y le aportarán fibra y vitaminas adicionales. Sea creativo con los sabores: también puede añadir cacao en polvo para preparar un batido de chocolate y banana o de chocolate y mantequilla de maní.



# Prepare con anticipación un platillo al horno de avena y banana



## INGREDIENTES

- 4 rodajas de pan integral
- 1 taza de avena arrollada
- 2 y 1/2 tazas de leche baja en grasas
- 1/4 taza de manteca blanda
- 4 bananas maduras, en rodajas
- 1/3 taza de azúcar morena
- 1/4 taza de pasas de uvas (opcional)

lovin'  
spoonfuls  
a food rescue



Aproveche las cortezas de pan o las rodajas ligeramente duras.

## INSTRUCCIONES

- En un bol grande, rompa el pan en pequeños trozos. Agregue la avena y la leche, mezcle. Deje asentar por 20 minutos.
- Precaliente el horno a 350 °F (175 °C). Engrase ligeramente un molde para horno de 8 x 8 pulgadas (20 x20 cm aproximadamente).
- Agregue la manteca, las bananas, el azúcar y las pasas (si lo desea) a la mezcla con leche. Mezcle para incorporar los ingredientes y coloque la mezcla en el molde.
- Hornee durante 45 a 55 minutos, o hasta que el centro esté firme y la parte superior esté ligeramente dorada. Deje enfriar antes de servir.
- Corte en porciones individuales y refrigere hasta el desayuno: puede servirse caliente o frío, solo o con una cucharada de yogur, frutas frescas o un toque de jarabe de maple. Rinde 4 porciones.