

Alimentación Saludable: Ideas para desayunos que no requieren cocción¹

Emily Minton²

Hay días que nos levantamos y no queremos hacer el desayuno. Para esos días, le ofrecemos algunas ideas para preparar desayunos sin cocinar. Agregue una bebida saludable como un vaso de leche baja en grasa o un jugo 100% de vegetales o frutas y obtendrá una comida completa.

- Cereal de granos integrales con leche baja en grasa y rebanadas de banano y frutas como arándanos o fresas.
- Un batido de fruta preparado con un vaso de leche baja en grasa o media taza de yogur simple bajo en grasa y una taza de fruta fresca o congelada.
- Media taza de yogur bajo en grasa o requesón con su fruta favorita y nueces picadas o granola baja en grasa.
- Seis galletas integrales con mantequilla de maní o un pedazo de queso bajo en grasa.
- Una ensalada de frutas y una barra de granola.
- La mitad de un *bagel* integral con queso crema bajo en grasa y rebanadas de fresas.



Figure 1. Mezcle fruta congelada con leche baja en grasa o yogur para preparar un batido sin necesidad de usar hielo.

Credits: Jim Thorpe, <http://bit.ly/GDHKUB>

- Dos tallos de apio con mantequilla de maní y uvas pasas u otra fruta seca.
- Puré de garbanzos ó *hummus* en una pita integral y un pedazo de fruta.
- Media taza de pudín de vainilla sin azúcar mezclado con fresas o cerezas.
- Un sándwich de *English muffin* con una rebanada de jamón sin grasa, una rebanada de queso bajo en grasa y mostaza.

1. The English version of this document is *Healthy Eating: No-Cook Breakfast Ideas* (FCS80014) Este documento, FCS80014-Span, es uno de una serie de publicaciones del Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. (UF/IUFAS). Fecha de primera publicación: mayo 2012. Visite nuestro sitio web EDIS en <http://edis.ifas.ufl.edu>.

2. Emily Minton, B.S., anterior coordinadora del programa de ENAFS, Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida, Gainesville, Florida 32611.