Archival copy: for current recommendations see http://edis.ifas.ufl.edu or your local extension office.

UF UNIVERSITY of FLORIDA IFAS Extension

FCS80014-Span

ENAFS Elder Nutrition and Food Safety

Alimentación Saludable: Ideas para desayunos que no requieren cocción[1]

Emily Minton[2]

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 yogurt 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.

The Institute of Food and Agricultural Sciences (IFAS) is an Equal Opportunity Institution authorized to provide research, educational information and other services only to individuals and institutions that function with non-discrimination with respect to race, creed, color, religion, age, disability, sex, sexual orientation, marital status, national origin, political opinions or affiliations. U.S. Department of Agriculture, Cooperative Extension Service, University of Florida, IFAS, Florida A&M University Cooperative Extension Program, and Boards of County Commissioners Cooperating. Millie Ferrer-Chancy, Interim Dean