

# Desayunos saludables



## Parfait de yogur:

- 1 taza de yogur descremado
- ½ taza de bayas
- 12 almendras



## Burrito para desayuno:

- 2 huevos
- 1 feta de queso bajo en grasa
- 1 tortilla de trigo integral de 6 pulgadas
- 4 cucharadas de salsa



## Mix de queso Cottage:

- ¾ de taza de queso cottage bajo en grasa
- 1 taza de ananá
- 3 nueces



## Huevos y Bacon:

- 1 huevo duro
- 2 fetas de jamón con bajo sodio
- 1 taza de melón cantalupo



## Revuelto de clara de huevo:

- 4 claras de huevo
- ½ taza de vegetales (brócoli, espinaca y tomates)
- 1 feta de queso bajo en grasa

Usa spray de cocina para prepararlo.



## Yogur griego y cereal:

- 1 taza de yogur descremado
- ½ taza de Cheerios
- ½ manzana
- 6 almendras



## Avena con bayas:

- 1 taza de avena cocida
- ½ taza de leche descremada
- 3-4 nueces
- ½ taza de bayas surtidas



## English muffin proteico:

- English muffin de salvado
- 2 cucharadas de mantequilla de maní
- 1 banana en rodajas

Talk to your CHN nutritionist if you have more questions!

Healthcare for All. | 866.246.8259 | [www.chnny.org](http://www.chnny.org)