



¡Buenos para Usted!

Los Alimentos del Desayuno Son Buenos en Cualquier Momento

Si, usted ha oído que el desayuno es la comida más importante del día! Pero ¿por qué no avena, cereal, fruta o panqueques en cualquier momento del día para una comida o refrigerio nutritivo!

¡Convierta los “alimentos del desayuno” en un refrigerio saludable!



Mezcla de Nueces y Frutos Secos

Rinde 14 –porciones de 1 taza

6 tazas de palomitas de maíz
2 tazas de cuadrados de cereal de chocolate
2 tazas de cereal de avena tostado
2 tazas de pretzel twists
2 tazas de cuadrados de trigo con sabor a miel triturados
1 taza de maníes, opcional

Combine los ingredientes en un bol grande. Divida en porciones de 1 taza y coloque en bolsas plásticas individuales.

Leche - Sola, Saborizada

¿Cuál es el más barato y nutritivo?

- ☐ integral
- ☐ 2%
- ☐ 1%
- ☐ leche desnatada

La leche desnatada cuesta menos por galón, tiene menos grasa y calorías por taza y todos los nutrientes!

Los adultos y los niños mayores también se benefician de beber leche desnatada.

Los adultos y los niños mayores de 9 años necesitan 3 tazas de leche por día.

Pan – Fresco, Tostado

La manera más económica de comprar pan es buscar el pan del día anterior en la tienda. Congele la mitad de la barra de pan cuando llegue a su casa si la última mitad se pone rancia antes de que usted la pueda comer.

Busque pan 100% integral o pan que tenga como primer ingrediente la harina integral. Lea las etiquetas – el pan debe ser marrón por los granos integrales y no de color caramelo.

Ahorre en sus compras de comestibles

Prepare sus propios paquetes de avena instantánea - un grano integral!

La avena rápida cuesta aproximadamente 6 centavos la taza. Agregue pasas, canela o nueces para un paquete hecho en casa y cuestan solamente 10 a 15 centavos. Si los compra en la tienda de comestibles, cada paquete cuesta de 25 a 35 centavos.



Una familia de cuatro puede ahorrar más de \$4.00 por semana preparando los paquetes de avena en el hogar.

Paquetes de Avena Instantánea

Cómo Hacer:

Utilice una bolsa plástica para refrigerios o sándwiches. Agregue tazas de avena rápida. Los ingredientes opcionales incluyen pasas, arándanos desecados, canela, azúcar negra o nueces. Cierre la bolsa y almacene para utilizar en el futuro.

Cómo Utilizar:

Vacíe el paquete en un bol para microondas. Agregue 1 taza de agua o leche y revuelva. Cocine en el microonda a potencia alta durante 2 a 3 minutos y revuelva antes de servir.

Opciones rápidas y saludables para el desayuno son más baratas que los desayunos de comida rápida o de las máquinas expendedoras. ¡Un poco de planificación por anticipado ahorra dólares! Si usted tuviera menos de dos minutos para preparar el desayuno, ¿cual de los siguientes haría?

- ¿Huevos revueltos, tostada y leche?
- ¿Avena instantánea, fruta y leche?
- ¿Barra de granola, jugo 100% y leche?

¿Qué puede comprar usted por un dólar?

- ✓ 3 manzanas medianas
- ✓ 4 bananas medianas
- ✓ 2 tazas de uvas
- ✓ 3 kiwis
- ✓ 3 naranjas medianas
- ✓ 3 peras medianas
- ✓ 5 tazas de jugo de naranjas hecho de concentrado
- ✓ 4 frutas enlatadas en oferta

¿Verdadero o Falso?

Cuando se compra la fruta, es una buena idea comprar grandes cantidades si están en estación para ahorrar dinero.

Falso: compre solamente lo que usted pueda utilizar antes de que se arruine. Tirar fruta a la basura desperdicia dinero. Las bananas maduras pueden ser utilizadas en panes y batidos de frutas. Si la fruta no está en estación, podría ser más barata enlatada o congelada.

Huevos Revueltos en un Tazón

Alcanza para 1 porción y es fácil de limpiar!

Ingredientes:

- 2 huevos
- 1 cucharadas de leche descremada
- 1 a 2 cucharadas de salsa, opcional
- 1 cucharada de queso descremado rallado, opcional

Indicaciones:

1. Rocíe el interior de una taza para microonda con rocío de cocción.
2. Agregue los huevos y la leche, bata bien.
3. Cubra con papel encerado y cocine en el microonda a potencia alta durante 45 segundos.
4. Revuelva. Cocine en el microonda durante 30 segundos más.
5. Si lo desea, agregue la salsa y el queso y revuelva.

Sirva con una tostada de pan integral 100%, fruta y leche descremada.

“ Los huevos son una fuente barata de proteínas! Revuelva dos huevos por menos de 25 centavos!”

Sándwich de Queso Gratinado y Fruta

Para el desayuno o como refrigerio!

Distribuya un poco de margarina líquida o en tubo en el exterior de dos rodajas de pan de pasas con canela. Adentro del pan coloque 1 feta de queso Americano y rodajas finas de manzana o pera. Cocine con el lado enmantecado hacia fuera durante 2 a 3 minutos en una plancha o sartén precalentada a fuego medio. Dé vuelta y cocine 2 a 3 minutos más o hasta que el queso esté derretido.

Equilibre Lo Que Usted Come con Actividad Física



Los niños necesitan al menos 60 minutos de actividad física por día y los adultos necesitan al menos 30 minutos.



Spend Smart. Eat Smart.

Para más ideas consulte “Gaste Inteligentemente. Coma Inteligentemente.” En <http://blogs.extension.iastate.edu/foodsavings/2009>

Se publican ideas nuevas cada semana!

Análisis Nutricional

Mezcla de Nueces y Frutos Secos y Palomitas de

Maíz: Porción de una taza Proporciona 80 calorías, 1g de grasa, 0 g de grasa saturada 0g de colesterol, 65mg de sodio, 18g de carbohidratos, 2g de fibra, 2g de proteínas

Paquetes de Avena Instantánea Una porción proporciona 170 calorías, 3g de grasa, 0g de grasa saturada, 0mg de colesterol, 10mg de sodio, 29g de carbohidratos, 5g de fibra, 6g de proteínas

Huevos Revueltos en un Tazón: Una porción proporciona 130 calorías, 9g de grasa, 2.5g de grasa saturada, 375mg de colesterol, 130mg de sodio, 1g de carbohidratos, 0g de fibra, 12g de proteínas

Sándwich de Queso Gratinado y Fruta: Una porción proporciona 270 calorías, 8g de grasa, 3g de grasa saturada, 15mg de colesterol, 470mg de sodio, 40g de carbohidratos, 4g de fibra, 9g de proteínas



Este material esta financiado por los Planes de Acción de Nutrición con base Estatal (SNAP por sus siglas en Ingles) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA por sus siglas en Ingles). USDA es un proveedor y empleador de igualdad de oportunidades. SNAP proporciona asistencia alimentaria a personas con bajos ingresos. Puede ayudarlo a usted a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para más información llame al 1-888-369-4777.

Para más información, comuníquese con su Oficina de Extensión local