



Mezcle y combine ideas para el desayuno

¿Busque una comida de **desayuno rápido** en lugar de un **desayuno de comida rápida**? ¡Intente preparar sándwiches de desayuno que mezclen y combinen – como los que se encuentran en cafés y restaurantes de comida rápida - ¡en casa! Son deliciosos, nutritivos y fáciles de comer cuando balanceas niños, llaves y mochilas, y a menudo son más saludables que sus contrapartes de comida rápida.

¡Una de las mejores cosas del desayuno es que tiene capacidad para tantos gustos! En un sándwich de desayuno, puede combinar fácilmente una amplia variedad de ingredientes entre una tortilla (o productos de tipo pan). Mezcle y combine los siguientes ingredientes y cree sus propios especiales de sándwiches de desayuno.

* Pans * Hacer la mitad de estos granos enteros		* Frutas/Vegetales * Elige una variedad de colores		
<ul style="list-style-type: none"> - Panecillos/Galletas - Magdalenas inglesas - Tortillas - Pan (de todo tipo) - Rollos 	<ul style="list-style-type: none"> - Agave - Panqueques - Tostada francesa - Waffles - Croissants 	<ul style="list-style-type: none"> - Bananos - Manzanas - Pimentones - Guindas - Cebollas - Naranjas 	<ul style="list-style-type: none"> - Duraznos - Peras - Piña - Papas - Fresas - Tomates 	<ul style="list-style-type: none"> - Hongos - Calabacín - Melón - Kiwi 
* Carne/proteínas * Elige baja en grasa y sin piel		* Quesos * Elija tipos bajos en grasa y sin grasa		
<ul style="list-style-type: none"> - Pollo - Tiras de Fajita - Pollitos - Huevos - Carne molida 	<ul style="list-style-type: none"> - Cerdo - Pavo - Salmón rebanado - Mantequilla de maní - Frijoles 	<ul style="list-style-type: none"> - Americano - Cheddar - Monterey Jack - Mozzarella - Suizo 	<ul style="list-style-type: none"> - Parmesano - Queso crema - Ricotta - Feta 	

• Ideas para Mezclar y Combinar •

Enrollo de tortilla

Unte Nutella o mantequilla de maní en una tortilla integral y la rellena con frutas y hace un envuelto

Desayuno de pizza hawaiana

Queso bajo en grasa derretido en un muffin inglés tostado cubierto con salsa de pizza, jamón magro y piña

Huevos Rancheros en tortillas

Frijoles negros revueltos en huevos con salsa, queso bajo en grasa en un bacito de tortilla

Despertar de un sueño

Queso crema claro y rebanadas finas de duraznos frescos o bayas en un panecillo de trigo integral tostado

Tacos de pollo

Tortilla integral rellena con pollo y vegetales frescos

Migas

Huevos revueltos con vegetales (tomates, cebollas o pimentones) tortillas cortadas en pedacitos y queso bajo en grasa derretido