



# Recetas para Niños

Pruebe estas sencillas opciones para el desayuno de los niños. Hay sugerencias para los fines de semana muy activos y para cuando dispone de más tiempo para cocinar. Los niños pequeños pueden ayudar en tareas apropiadas para ellos, como rebanar plátanos con un cuchillo de plástico o untar el pan tostado.

## Recetas para Desayunar CON MENOS PRISA

Si tiene 15 minutos para cocinar, pruebe estos platillos para el desayuno.

### Torrejas Integrales a la Canela

#### NECESITA:

6 a 8 rebanadas de pan de trigo entero, de avena o pan multigrano  
2 huevos  
1/2 taza de leche descremada  
1 cucharadita de canela  
1/2 cucharadita de vainilla (opcional)  
Margarina o spray antiadherente



Bata los huevos, la leche, la canela y la vainilla en un recipiente. Caliente un sartén engrasado con margarina o spray antiadherente. Moje las rebanadas de pan en la mezcla de huevo y cocínelas hasta que estén doradas por ambos lados. Sirvalas con salsa de manzana o adorne con Sorpresa de frutas y cereal.

### Triángulos de Fresa

#### NECESITA:

4 rebanadas de pan de trigo entero  
1/4 de taza de fresas  
2 cucharadas de dulce de fresa

Recorte la corteza del pan. Si las fresas están congeladas, descongélelas antes de hacerlas puré. Unte un lado del pan con el puré de fresa. Doble los panes para formar triángulos y selle las orillas con el dulce de fresa. Hornee 5 minutos en el horno precalentado a 400°. Sirva con un vaso de leche descremada y, si lo desea, adorne con crema de cacahuete.

### Sorpresa de Frutas y Cereal

#### NECESITA:

2 naranjas en gajos partidos a la mitad  
1 manzana o pera cortada en cubitos  
1/2 taza de uvas sin semillas cortadas a la mitad  
1 plátano en rebanadas delgadas  
2 cucharadas de jugo de naranja  
1/2 taza de granola de bajo

contenido graso o cereal integral bajo en azúcar

Mezcle la fruta y el jugo de naranja en un recipiente. Espolvoree granola o cereal y mezcle un poco. Sirva de inmediato con yogur descremado o como adorno para otros platillos. Rinde seis porciones de 1/2 taza.

### Tortitas de Papa

#### NECESITA:

2 tazas de papas ralladas (frescas o congeladas) u hojuelas de papa  
1/4 de taza sustituto de huevo o 1 huevo  
1 cucharada de harina  
1/4 de cebolla, picada  
Sal, pimienta y spray antiadherente

Si las papas están congeladas o descongélelas. Mezcle todos los ingredientes. Caliente a fuego medio un sartén engrasado con spray antiadherente. Forme cuatro tortitas y fríalas hasta que estén doradas por los dos lados. Sirva con salsa de manzana y yogur o leche descremada.



## Platillos en Minutos

Un desayuno rápido también puede ser sabroso y nutritivo. Pruebe estas ricas combinaciones para su hijo o hija y para usted.

- Yogur descremado con granola o cereal bajo en azúcar y un vaso de jugo 100 por ciento de uva.
- Pan de trigo entero gratinado con queso y un vaso de jugo de naranja. Uvas, bollo inglés de trigo integral tostado y una rebanada de queso.
- Tostada de pan de trigo integral con queso crema, dulce de frutas y rebanadas de plátanos.
- Tacos de tortilla de trigo entero y crema de cacahuete con rebanadas de plátano.
- Arroz integral (cocinado de antemano) mezclado con yogur descremado de vainilla, canela y pasitas.
- Huevo duro frío (cocinado de antemano), galletas de trigo integral y jugo de naranja.
- Vaso de leche, cereal de caja en bolsita y cartón de jugo de fruta enriquecido con vitamina C.

