

Alimentación saludable: Ideas para desayunos - [Healthy Eating: Breakfast Ideas]



¿Qué hace que un desayuno sea saludable?

Un desayuno saludable, como uno con frutas, cereales integrales, nueces y leche baja en grasa, le puede dar energía y ayudarle a evitar que coma demasiado cuando le dé hambre.

Tenga ingredientes saludables a la mano y algunas porciones preparadas en el refrigerador, y podrá tener una comida saludable por la mañana, incluso cuando esté presionado por el tiempo.

Ideas para desayunos rápidos

- Haga una gran cantidad de avena con anticipación para mantenerla en el refrigerador. Caliente una porción de la avena en el microondas y agregue leche baja en grasa, un poco de azúcar moreno, canela y rebanadas de plátano.

- Haga una ensalada de frutas con naranjas en rodajas, uvas pasas, uvas y bayas, y guárdela en el refrigerador. Añada un puñado de nueces antes de comerla.
- Mezcle bayas frescas o congeladas, o fruta seca con yogur bajo en grasa. Ponga encima almendras en rodajas y cereales ricos en fibra.
- Unte queso crema bajo en grasa en un bagel integral. Espolvoree semillas de girasol y pasas en la parte superior del queso crema para acentuar el sabor.
- Combine miel y mantequilla de cacahuate (maní) o de almendras y ponga la mezcla en un frasco dentro del refrigerador. Unte la mezcla de mantequilla de nuez en un pan tostado integral.
- Mezcle fruta fresca o congelada, jugo de fruta y yogur en una licuadora para hacer un licuado.

Desayunos cuando tenga más tiempo

- Haga pan tostado tipo "francés" con pan de trigo integral. Para la mezcla, revuelva leche descremada con huevos. (Si tiene problemas de colesterol, use sustituto de huevo o dos claras y una yema de huevo). Después de cocinarlo, espolvoréelo con un poco de azúcar morena y canela, y ponga encima rebanadas de plátano y un poco de mantequilla de cacahuate (maní).
- Haga panqueques integrales o de trigo sarraceno y ponga encima fruta.
- Haga una tortilla de huevos ("omelette") o huevos revueltos con muchas verduras. Agregue pimientos verdes o rojos, cebolla y chícharos (arvejas) frescos o congelados, brócoli o espinaca. Espolvoree encima un poco queso bajo en grasa.

- Cubra una tortilla de maíz con frijoles (habichuelas), huevos cocidos, chiles verdes, salsa y crema agria sin grasa.
- Haga panecillos ("muffins") de salvado de avena y agrégueles nueces y arándanos secos antes de hornearlos.