

Alimentación Saludable: Ideas para desayunos que no requieren cocción¹

Linda B. Bobroff²

Hay días que nos levantamos y no queremos hacer el desayuno. Para esos días, le ofrecemos algunas ideas para preparar desayunos sin cocinar. Agregue una bebida saludable como un vaso de leche baja en grasa o un jugo 100% de vegetales o frutas y obtendrá una comida completa.

- Cereal de granos integrales con leche baja en grasa y rebanadas de banano y frutas como arándanos o fresas.
- Un batido de fruta preparado con un vaso de leche baja en grasa o media taza de yogur simple bajo en grasa y una taza de fruta fresca o congelada.
- Media taza de yogur bajo en grasa o requesón con su fruta favorita y nueces picadas o granola baja en grasa.



Figura 1. Mezcle fruta congelada con leche baja en grasa o yogurt para preparar un batido sin necesidad de usar hielo. Créditos: Jim Thorpe, <http://bit.ly/GDHKUB>

1. Este documento, FCS80014-Span (the English version of this document is *Healthy Eating: No-Cook Breakfast Ideas* (FCS80014)), es uno de una serie de publicaciones del Departamento de la Familia, Juventud y Ciencias de la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida (UF/IFAS). Fecha de primera publicación: marzo 2012. Revisado mayo 2016. Visite nuestro sitio web EDIS en <<http://edis.ifas.ufl.edu>>.
2. Linda B. Bobroff, profesor, Departamento de la Familia, Juventud y Ciencias de la Comunidad; UF/IFAS Extension, Gainesville, FL 32611.

The Institute of Food and Agricultural Sciences (IFAS) is an Equal Opportunity Institution authorized to provide research, educational information and other services only to individuals and institutions that function with non-discrimination with respect to race, creed, color, religion, age, disability, sex, sexual orientation, marital status, national origin, political opinions or affiliations. For more information on obtaining other UF/IFAS Extension publications, contact your county's UF/IFAS Extension office.

U.S. Department of Agriculture, UF/IFAS Extension Service, University of Florida, IFAS, Florida A & M University Cooperative Extension Program, and Boards of County Commissioners Cooperating. Nick T. Place, dean for UF/IFAS Extension.

- Seis galletas integrales con mantequilla de maní o un pedazo de queso bajo en grasa.
- Una ensalada de frutas y una barra de granola.
- La mitad de un *bagel* integral con queso crema bajo en grasa y rebanadas de fresas.
- Dos tallos de apio con mantequilla de maní y uvas pasas u otra fruta seca.
- Puré de garbanzos ó *hummus* en una pita integral y un pedazo de fruta.
- Media taza de pudín de vainilla sin azúcar mezclado con fresas o cerezas.
- Un sándwich de *English muffin* con una rebanada de jamón sin grasa, una rebanada de queso bajo en grasa y mostaza.