

Prepare un Saludable Almuerzo Para su Corazón

Experiencia en Cuestiones del Corazón

PLATILLOS PRINCIPALES

Quesadillas- de queso

Pierna de pollo

Pollo, atún o ensalada de pollo en pan "Pita"

Huevos cocidos

Sopa caliente en Thermos®

Ensalada de pasta con vegetales (Use pasta de colores o de figuras divertidas)

Sándwich en pan de trigo integral, panecillo estilo bagel o muffin inglés

- Mantequilla de maní y jalea a agregue pasas para darle un cambio
- Pavo, jamón, carne asada

Pizza de vegetales o queso



FRUTAS Y VERDURAS

Pasas o ciruela pasa

Naranja en gajos o rebanadas

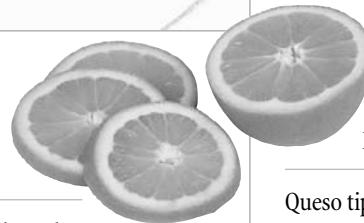
Puré de manzana tamaño bocadillo

Verduras crudas con aderezo bajo en grasa

Zanahorias "baby carrots"

Apio

Rebanadas de pepino



BEBIDAS

Leche sin grasa al 1 %

Leche sin grasa o leche al 1% con sabor a chocolate o fresa

Jugo 100% natural en caja

Agua

REFRIGERIOS

Barritas de queso

Palomitas de maíz hechas con aire caliente

Papas chips horneadas

Queso tipo "cottage" con frutas

Cereal seco de grano integral

Galletas "Graham"

Palitos de pretzel

Granola/Muesli (mezcla de frutas secas con nueces)

Galletas de grano integral con queso o mantequilla de maní

Yogurt bajo en grasa



Visite la página www.mealsmatter.org para recibir sugerencias gratis. Herramientas interactivas de evaluación nutricional, Recetas fáciles de preparar, sugerencias sobre comidas y más.

© Dairy Council of California 2006