



Cárguese de energía con su desayuno

¡El desayuno nos da la energía para comenzar el día y disfrutar la mañana! Desayunar es un hábito saludable para usted y para su familia. Pruebe estas ideas para el desayuno:

- Licue o bata fruta con leche o yogur bajos en grasa, para obtener una leche batida saludable.
- Desayune con algo diferente, como un burrito, pizza, un sándwich, sopa, o comida sobrante vuelta a calentar.
- Rellene un pan pita o una tortilla con queso bajo en grasas, carne magra, y vegetales.
- Mezcle arroz sobrante, yogur bajo en grasas, fruta, nueces, y canela.
- Agrégueles vegetales o habichuelas / frijoles a los huevos revueltos.
- Pruebe la receta de "Sundae de fruta con yogur", que está abajo.
- Tenga a mano alimentos como frutas, yogur, o *bagels* para las mañanas en que esté apurada /o. ¡Son estupendos para llevar!

Qué está de estación...

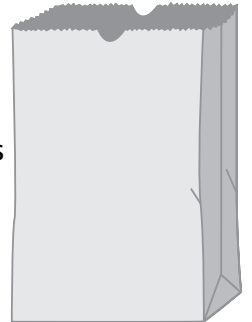
¡Ahorre dinero y disfrute los mejores sabores de la estación! Los frutos y vegetales frescos más convenientes para comprar en abril son:

Vegetales:

Brócoli
Repollo
Zanahorias
Cebollas
Espinaca
Batatas

Frutas:

Bananas
Toronjas
Naranjas
Piña



A movernos

Escoja actividad física que le resulte divertida. Busque amigos y familiares que quieran compartir con usted una caminata por el parque, un juego de basketball, un paseo en bicicleta, o un juego de catch. ¡Cuanto más se divierta más fácil le resultará mantenerse activa /o!



Sundae de fruta y yogur

2 tazas de yogur de vainilla, descremado
2 tazas de fruta, cortada en trozos pequeños
1/2 taza de cobertura (elegir entre galletas de *graham*, nueces, galletas *wafer* de vainilla, cereales secos, o granola deshechos)

TIPS:

- Utilice fruta de estación, o fruta envasada en su jugo.
- Pruebe con otros sabores de yogur.
- Delicioso también como desayuno.

Datos de nutrición: Tamaño de la porción: 1 taza; calorías: 210; frutas y vegetales: 1; grasas: 2 g; fibra: 2 g

Porciones: 4

1. Si se utiliza fruta fresca, lavarla y cortarla en trozos.
2. Dividir la fruta en cuatro partes iguales y ponerla en 4 copas o recipientes individuales.
3. Agregar por cucharadas 1/2 taza de yogur descremado sobre la fruta, y espolvorear con la cobertura elegida.

