

# Healthy Breakfasts

Boost your energy, mood, and performance at work or school by starting your day with a breakfast that has protein and fiber. See below for some easy recipes.

## Summer Breeze Smoothie

### Ingredients (Serves 3)

- 1 cup non-fat, plain yogurt
- 6 medium strawberries
- 1 cup pineapple, fresh or canned in juice, crushed
- 1 banana
- 1 teaspoon vanilla extract
- 4 ice cubes (if using fresh strawberries)

### Instructions

1. Place all ingredients in blender and puree until smooth.
2. Pour into 3 glasses. Enjoy!

## Homemade Apple Oatmeal

### Ingredients (Serves 4)

- 2 cups water
- 1 1/2 cups old-fashioned rolled oats
- 4 tablespoons raisins or currants
- 2 apples, cored and thinly chopped
- 2 teaspoons cinnamon

### Instructions

1. Put the water in a saucepan, and bring to a boil. Stir in oats, raisins, apples, and cinnamon.
2. Turn heat to low. Cook 5 minutes, stirring often. Enjoy!

## Northwest Apple Salad

### Ingredients (Serves 1)

- 2 apples (Granny Smith work well)
- 2 tablespoons dried fruit (raisins, currants, etc.)
- 3 tablespoons plain nonfat yogurt
- Optional: 2 tablespoons nuts

### Instructions

1. Cut apples into bite-size cubes leaving the skin. If using nuts, crush using rolling pin or can.
2. Mix all ingredients in a bowl. Enjoy!

## Yogurt Parfait

### Ingredients (Serves 1)

- 1 cup fat-free yogurt, plain
- 1/4 cup fruit, any kind chopped
- 1/4 cup low-fat granola or cereal

### Instructions

1. Place a layer of yogurt on the bottom of a bowl or cup.
2. Cover yogurt with a layer of fruit and then a layer of granola or cereal. Keep layering yogurt, fruit, and granola until you finish all your ingredients. Enjoy!

## Peanut Butter Banana Smoothie

### Ingredients (Serves 3)

- 1 cup fat-free/low-fat milk or unsweetened almond milk
- 1 medium banana, sliced
- 2 tablespoon natural peanut butter

### Instructions

1. Combine all ingredients in a blender. Mix until smooth and creamy.
2. Pour into a tall glass. Enjoy!

## Nutrition Facts

- Yogurt is an excellent source of calcium, a mineral that supports bone health, especially in children and adolescents.
- An apple with the skin adds 4-5 grams of fiber to your meal.
- Whole grain granola or cereal adds a crunchy, healthy, high-fiber kick that helps keep you feeling full for longer.
- Peanut butter is packed with nutrients including potassium, which is good for muscles, and vitamin B6, which helps support the immune system.

## “Tips and tricks”

- For protein, choose non-fat dairy products, nuts, and eggs.
- For fiber, choose whole grains, fruits, vegetables, and nuts.

# Desayunos saludables

Mejore su energía, humor y desempeño en el trabajo o escuela al empezar su día con un desayuno que tenga proteína y fibra.

## Batido de frescura veraniega

### Ingredientes (3 porciones)

1 taza de yogur natural sin grasa  
6 fresas medianas  
1 taza de piña, fresca o enlatada en su jugo en trozos  
1 plátano  
1 cucharadita de extracto de vainilla  
4 cubos de hielo (si usa fresas frescas)

### Instrucciones

1. Coloque todos los ingredientes en una licuadora y hágalos puré hasta que estén bien mezclados.
2. Sirva en 3 vasos. ¡Buen provecho!

## Avena casera con manzanas

### Ingredientes (4 porción)

2 tazas de agua  
1 1/2 tazas de avena tradicional  
4 cucharadas de pasas o grosellas  
2 manzanas, descorazonadas y cortadas en trozos pequeños  
2 cucharaditas de canela

### Instrucciones

1. Coloque el agua en un cazo y hierva. Añada la avena, las pasas, las manzanas, y la canela.
2. Baje el fuego. Cocine durante 5 minutos, revolviendo constantemente. ¡Buen provecho!

## Ensalada de manzana del Noroeste

### Ingredientes (4 porción)

2 manzanas (Granny Smith van bien)  
2 cucharadas de fruta deshidratada (pasas, grosellas, etc.)  
3 cucharadas de yogur blanco sin grasa  
Opcional: 2 cucharadas de nueces

### Instrucciones

1. Corte las manzanas con cáscara en cubos del tamaño de un bocado. Si usa nueces, tritúrelas con un rodillo o lata.
2. Mezcle todos los ingredientes en un tazón. ¡Buen provecho!

## Parfait de yogur

### Ingredientes (1 porción)

1 taza de yogur sin grasa, blanco 1/4 taza de fruta, de cualquier tipo, picada  
1/4 taza de cereal o granola baja en grasa

### Instrucciones

1. Coloque una capa de yogur al fondo de un tazón o taz.
2. Cubra el yogur con una capa de fruta y luego con una capa de granola o cereal. Repita hasta que se acaben los ingredientes. ¡Buen provecho!

## Batido de plátano y mantequilla de cacahuate

### Ingredientes (3 porción)

1 taza de yogur natural sin grasa  
6 fresas medianas  
1 taza de piña, fresca o enlatada en su jugo en trozos  
1 plátano  
1 cucharadita de extracto de vainilla  
4 cubos de hielo (si usa fresas frescas)

### Instrucciones

1. Coloque todos los ingredientes en una licuadora y hágalos puré hasta que estén bien mezclados.
2. Sirva en 3 vasos. ¡Buen provecho!

## Datos Nutricionales

- El yogur es una excelente fuente de calcio, un mineral que soporta la salud de los huesos, en especial en niños y adolescentes.
  - Una manzana con cáscara añade 4-5 gramos de fibra a su comida.
  - La granola o cereal de grano integral le añade un toque crujiente, saludable y con fibra que lo ayuda a sentirse satisfecho por más tiempo.
  - La mantequilla de cacahuate está llena de nutrientes, potasio que es bueno para los músculos y vitamina B6 que ayuda a reforzar el sistema inmunológico.
- ### “Consejos y trucos”
- Para proteína escoja productos lácteos sin grasa, nueces y huevos.
  - Para fibra escoja granos enteros, frutas, verduras y nueces.