

Why is breakfast important?

Breakfast gives you energy for the day and improves your concentration and productivity.

Skipping breakfast can make you feel tired and irritable. It can also lead to weight gain, since you are more likely to snack throughout the day and eat a bigger lunch and dinner.

If you eat breakfast, you are more likely to:

- Consume more vitamins and minerals
- Consume less fat and cholesterol
- Have a lower risk of heart disease

You do not have to eat breakfast as soon as you get up. Have breakfast during the first hours of your day.

Recipe:

Overnight Oats

Ingredients

- 1/2 cup old fashioned rolled oats
- 1 cup milk of choice or 2/3 cup milk + 1/3 cup yogurt
- 1/2 teaspoon vanilla extract
- 1 teaspoon cinnamon
- Pinch of salt
- Optional: 1-2 tablespoons honey or maple syrup

Optional toppings (see variations below):

- 1/2 cup fresh or frozen fruit
- 1/4 cup dried fruit
- 1/4 cup nuts or seeds

Nutrition Quick Fact

Oats are rich in soluble fiber which can help keep your blood cholesterol levels healthy.

Toppings Variations

Tropical:

Shredded coconut, mango, kiwi, pineapple, banana

Very Berry:

Raspberries, blueberries, strawberries, walnuts

Apple Pecan:

Diced apples, pecans, cinnamon

PB&J:

Peanut butter, strawberries

Recipe by Chef Aliyah Rowe

Healthy Breakfast Options

- Fresh or dried fruit with whole grain cereal and low-fat milk or yogurt.
- Peanut butter or hummus on whole grain toast. Eat this with an apple or another fruit.
- Fruit smoothie made with low-fat milk or yogurt.
- Oatmeal with low-fat milk and fresh or dried fruit and nuts.
- Whole wheat toast with a slice of ham or low-fat cheese with tomato.
- Heat up healthy leftovers in the microwave.
- Scrambled eggs in a corn or whole grain tortilla, or an omelet. You can add vegetables, salsa, or avocado.

How do I get fiber and protein in my breakfast?

Fiber:

Whole grains, fruits, vegetables, nuts, beans

Protein:

Low-fat or fat-free dairy products, eggs, nuts, seeds, cooked and dried beans

¿Por qué el desayuno es importante?

El desayuno le da energía para el día, mejora su concentración y productividad.

Saltarse el desayuno puede hacer que sienta cansado e irritable. Puede llevar al aumento de peso, ya que es más probable que coma más durante el día y que coma un almuerzo y una cena más grande.

Si desayuna, es más probable que :

- Consuma más vitaminas, minerales y consuma menos grasa y colesterol
- Tenga bajo riesgo de la enfermedad cardíaca.

No tiene que desayunar apenas se levante.
Desayune durante las primeras horas de su día.

Receta:

Avena Trasnochada

Ingredientes

- 1/2 taza de hojuelas de avena integral
- 1 taza de leche de su preferencia o 2/3 taza de leche + 1/3 taza de yogur
- 1/2 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 cucharadita de canela
- Una pizca de sal
- Opcional: 1-2 cucharada de miel o jarabe de maple

Coberturas opcionales (vea las variaciones más abajo):

- 1/2 taza de fruta fresca o congelada
- 1/4 taza de fruta seca
- 1/4 taza de nueces o semillas

Información nutricional

La avena es rica en fibra soluble que ayuda a mantener un nivel saludable de colesterol en la sangre.

Variaciones de coberturas

Tropical:

Coco rallado, mango, kiwi, piña o banana

Manzana y nueces pecanas:

Manzanas en cubitos, nueces pecanas, canela
Receta de la Chef Aliyah Rowe

Instrucciones

1. Agregue la avena, leche, vainilla, canela, sal, y endulzante, si lo usa, a un envase con tapa hermética. Mezcle todo muy bien.
2. Cierre el envase y póngalo en el refrigerador por lo menos 4 horas pero preferiblemente de la noche a la mañana.
3. Antes de comer, cubra la avena con fruta fresca, congelada o seca, nueces o semillas, o cualquier otra cobertura que le guste.

Frutos del bosque:

Frambuesas, arándanos azules, fresas, nueces

Mani con mermelada:

Mantequilla de maní, fresas

Desayunos saludables

- Fruta seca o fresca y cereal integral con yogur o leche bajo en grasa.
- Mantequilla de maní o humus sobre una tostada de pan integral. Cómala con una manzana u otro porción de fruta.
- Batido de fruta con yogur o leche baja en grasa.
- Avena con leche bajo en grasa con fruta fresca o seca y nueces.
- Una tostada de pan integral con una tajada de jamón o queso bajo en grasa y tomate.
- Use el microondas para calentar sobras de una comida saludable.
- Huevos revueltos en una tortilla de trigo integral o una tortilla de huevos. Pueda añadir verduras, salsa, o aguacate también.

¿Cómo consigo fibra y proteína en mi desayuno?

Fibra:

Granos integrales, frutas, verduras, nueces, semillas, y frijoles

Proteína:

Productos lácteos bajo en o sin grasa, huevos, nueces, semillas, o frijoles