



Pasó el día de la Madre, sin embargo sorprendamos a nuestra mamá o hijos con un nutritivo desayuno, una muy buena opción es darle una sorpresa hecha por nosotros mismos, por ello le presentamos alternativas de deliciosos y saludables desayunos.

### **¿Qué debe contener el desayuno?**

**Una bebida:** Es importante que incluyas una rica bebida, puede ser su preferida o alguna de nuestras opciones, es una buena oportunidad para innovar, debe ser algo fresco, puedes mezclarlas en un batido o en un jugo.

**Un sólido:** los sólidos deben ser aquellos que le brinden energía para todo ese día agitado que tendrá, puedes incluir panes o tostadas integrales, tortillas de maíz integrales, huevos escalfados o revueltos, queso fresco o tofu, pollo deshilachado, etc.

**Un complemento:** en cuanto a los complementos siempre deben ser el componente que aporte más frescura al desayuno y que les de mucha fibra, lo cual es beneficioso para aquellas personas que llevan ritmos de vida sedentaria o tienen algún problema de sobrepeso por el efecto saciante que tienen.

Ejemplos:

BEBIDAS	SÓLIDOS	COMPLEMENTOS
Batido de fresas y arándanos	Sandwich de palta con tomate	Papaya picada con granola y yogurt griego
1 taza de leche (almendras) con cacao en polvo	Huevo revueltos con choclo desgranado	Mix de frutas
Jugo de mango con naranja	Triple integral de huevo, espinaca y tomate	Ensalada de frutos deshidratados (piña) y frescos (plátano y gajos de naranja)
Jugo de leche de soya, plátano y canela molida	Wrap relleno de tofu frito, palta, zanahoria rallada.	Cubitos de sandía y gajos de naranja con algarrobina.

**Autores: Equipo Nutriyachay revisado por la Lic. Karem Soto Bernal C.N.P.: 3965**

Visita nuestra web, tenemos un excelente equipo de profesionales: [www.nutriyachay.com](http://www.nutriyachay.com)

Solicite una consulta aquí: <http://www.nutriyachay.com/sacar-cita-nutricionista.php>

¿Atención online?, tratamiento en solo 3 pasos: [www.nutriyachay.com/online/](http://www.nutriyachay.com/online/)