

Recetas - Desayunos Inteligentes y Meriendas Saludables (Smart Start Breakfasts and Healthy Snacks Recipes)

Gran-Manzanas

Rinde: 6 porciones

- 3 manzanas rojas medianas
- 6 cucharadas de crema de cacahuete suave
- 1 taza de cereal de granola reducido

Opcional:

- 1 taza de pasas
- 1 taza de cereal reducido en grasa o cereal de nueces de uva

1. Corte cada manzana en cuartos y remueva las semillas.
2. Insertar un palillo en el centro de manzana de lado de afuera.
3. Con una espátula, embarre la crema de cacahuete en cada lado cortado de cada cuarto de manzana, usando una cucharadita por cada pedazo de manzana.
4. Sumergir los pedazos de manzana en un plato con granola o cereal baja en grasa o pasas de uva a su gusto.
5. Servir inmediatamente.

Por servicio (excluyendo ciertos artículos): 286.3 calorías; 9.1g grasa (82.0% calorías de grasa); 6.4g proteína; 47.9g carbohidratos; 0mg colesterol; 125.7m

Cereal de Arroz con Canela Delicioso

Rinde: 2 porciones

- 1 taza de arroz cocido
- $\frac{2}{3}$ taza de leche baja en grasa
- 1 cucharada de azúcar morena
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de canela en polvo
- $\frac{1}{4}$ taza de arándanos, frambuesas o fresas

1. Mezcle el arroz, leche, azúcar morena y canela en una olla chica.
2. Ponga la olla sobre fuego mediano y cocínelo hasta que este espeso y cremoso, por 10 minutos.
3. Ponga el arroz en una sopera chica y deje que se enfríe por 3 minutos.
4. Cubra con bayas frescas.
5. Servir inmediatamente.

Por servicio (excluyendo ciertos artículos): 183.2 calorías; 1.1g grasa (5.6% calorías de grasa); 5.3g proteína; 37.3g carbohidratos; 3mg colesterol; 46mg sodio. Mi Pirámide: $1\frac{1}{2}$ granos (almidón); $\frac{1}{2}$ otro carbohidratos.