

Gran Importancia del *Desayuno*

Sabías que el desayuno...

TE INYECTA COMBUSTIBLE

Fuels your energy that you will carry throughout the day and help overcome feelings of grogginess upon first waking up.



AUMENTA LA CAPACIDAD

INTELLECTUAL

Es beneficioso para tu cerebro, memoria, concentración y estado de ánimo, los cuales te ayudan a rendir mejor en el trabajo o en la escuela.



PROPORCIONA NUTRIENTES

El desayuno es la primera oportunidad de proporcionar tu cuerpo con nutrientes esenciales durante el día. Los alimentos del desayuno son ricos en nutrientes clave como ácido fólico, calcio, hierro, vitaminas del grupo B y fibra.



CONSTRUYE CUERPOS FUERTES

El desayuno puede ayudar tu corazón y huesos. Los alimentos comunes para el desayuno proporcionan fibra y granos para mejorar la digestión y reducir las enfermedades cardíacas. La leche proporciona vitamina D y calcio para los huesos fuertes.

Receta de panqueques de avena

INGREDIENTES: TIEMPO DE COCCINÓN:

- 1/2 tz. de avena molida 25 mins

- 1 C. de miel

- 1 Huevo

- 1/2 t. de bicarbonato de sodio

- 1/2 t. de polvo hornear

- 1 t. de vainilla

- 1/2 T. de aceite de coco o mantequilla

TAMAÑO A SEVIR:

2-4

ESCANIAR PARA EL VIDEO

DE RECETA:



INDICACIONES:

1. Mole la avena en el procesador de alimentos o licuadora para hacerla como la base de carina.
2. En un tazón, bate el huevo con miel y 2 cucharadas de agua o leche.
3. Agrega la arena, el bicarbonato de soda, el polvo de hornear y la vainilla y mézclalo junto.
4. Coloca un sartén antiadherente a fuego medio y usa aceite de coco o mantequilla
5. Freir los panqueques en la sartén antiadherente
6. Sirve con tus coberturas favoritas!



COBERTURAS:

- Añadir frutas: frutas frescas, secas, congeladas o enlatadas para hacerlos dulces.
- agrega mantequilla de mani: para proporcionar más protein y grasas saludables
- Añade grandola: añade textura o otro grano para mantenerte lleno.
- Cubre con yogur griego para proporcionar más proteína.



¡Síguenos en @TeenHealthVibe para obtener más recursos de bienestar!