

Comida para el cerebro
Desayunos saludables para tener logro en la escuela

¿Porqué el desayuno?

- Igual como el cuerpo, el cerebro necesita energía para funcionar.
- ¡Después de dormir toda la noche, el cerebro tiene hambre!
- Los estudiantes quienes no desayunan se pueden dormir o distraer, tener dificultad con conceptos nuevos o no recordar las cosas bien.
- ¡Asegure hacer tiempo para desayunar por la mañana, sea en la casa o en la escuela!

Desayuno universal en la escuela:

- Cada niño en la ciudad de Baltimore es elegible para el desayuno gratis.
- Los estudiantes pueden entrar a la escuela a las 7:40 por la entrada de la calle Streeper.
- Apoyamos a los estudiantes a que tomen a menos tres cosas de varios grupos de comida.
 - Tenemos siempre: leche, 100% jugo de frutas, cereales de granos enteros, tortitas de baja grasa
 - Especiales diarios incluyen huevos, panqueques, yogur, barras de avena, pizza de salchicha de pavo

Si elige darles el desayuno en la casa:

- El desayuno es gran manera hablar con los niños sobre lo que pasará ese día.
- Hay varias opciones fáciles y nutritivas
 - Cereales de granos enteros
 - Avena
 - Frutas frescas
 - 100% jugo de frutas
 - Yogur de baja grasa
 - Leche de baja grasa
 - Cuadros de avena al horno

Cuadros de Avena al horno

6 porciones

Ingredientes:

- 2 tazas de avena rápida sin cocinar
- 1/3 taza de azúcar negra empacada
- 1/3 taza de pasas
- 1 cucharada de nuezes (opcional)
- 1 cucharita de levadura en polvo
- 1 1/2 tazas de leche de baja grasa
- 1/2 taza salsa de manzana
- 2 cucharadas de mantequilla, derretida
- 1 huevo grande, batido
- Aceite aerosol

Direcciones:

1. Prender el horno a 375°.
2. Combinar los primeros 5 ingredientes en un bol mediano.
3. Combinar la leche, la salsa de manzana, la mantequilla, y el huevo en otro bol mediano.
4. Añadir la mezcla de leche a la mezcla de avena; batir bien.

5. Derramar la mezcla de avena en una cazuela de 8 pulgadas que tiene aceite aerosol. Hornear a 375° por 20 minutos. Cortar en cuadros.