

# Ideas para el desayuno

Cereal con fresas



Leche baja en grasa



Cereal caliente



Puré de manzana y canela



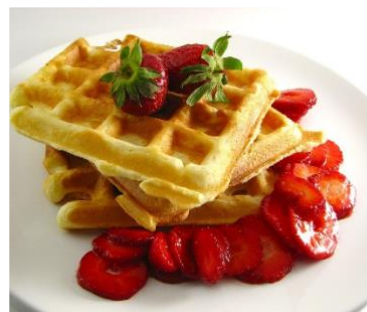
Leche baja en grasa



Panqueque/waffle de trigo integral



Coberturas de frutas



Leche baja en grasa



Bagel integral



Mantequilla de maní



Plátano



Leche baja en grasa



Barra de granola



Manzana



Yogur



1 rebanada de queso derretido



Pan integral



Rebanadas de pera enlatada



Leche baja en grasa



Tostadas integrales



Yogur con fruta



Leche baja en grasa



Panecillo de salvado/trigo



Plátano



Leche baja en grasa



Sándwich de queso tostado



Pedazos de manzana



Leche baja en grasa



Bagel integral con queso derretido



Pedazos de manzana



Leche baja en grasa



Claras de huevo revuelto



Tostada integral



Cóctel de frutas frescas



Leche baja en grasa

