

# 10 Ideas para el Desayuno

Los niños que desayunan tienen mejor desempeño en la escuela, una mejor nutrición y menos probabilidad de tener sobrepeso.



**1** Mini Quiches Mañaneros de Jamón y Vegetales

**2** Avena de Abuelita



**3** Nidos de Jamón, Huevo y Queso

**4** Panquecas de Triple Proteína



**5** Panecillos de Queso - Pan de Bono



## 6 Postre Parfait de Yogur Griego con Fruta y Montaditos de Nueces Crujientes

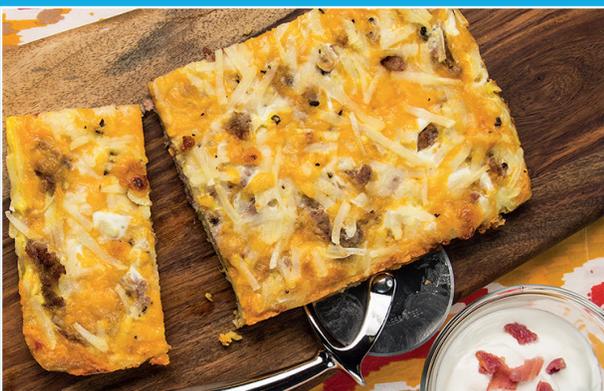


## 7 Panecillos de Canela de Trigo Integral con Glaseado de Yogur Griego



## 8 Crêpes de Manzana Pawsome

## 9 Avena de Piña Colada para el Día Siguiente



## 10 Pizza de Queso Facil de Preparar

Para más información visita

