

Plato del bien comer

¿Sabes cómo usarlo para crear un desayuno saludable?



La mitad del plato deben ser frutas y verduras.



Elige una porción de proteína. Una porción: 1/2 taza de frijoles, un huevo, 60g de queso, una taza de leche.

Elige 1-2 porciones de cereal. Una porción: 1 tortilla de maíz, 1/2 taza de avena, 1 rebanada de pan integral.