

# La preparación principal del desayuno debe contener un cereal y una proteína de origen vegetal o animal.

Preparación	Cereal	Proteína de origen animal o vegetal
Huevo con jitomate y tortilla de maíz	Tortilla de maíz	Huevo
Sándwich de pollo	Pan de caja integral	Pollo
Mollete	Telera integral	Frijoles y queso
Taco	Tortilla de maíz	Carne
Tostada de atún	Tortilla de maíz	Atún
Quesadilla de queso y aguacate	Tortilla de maíz	Queso
Enfrijoladas	Tortilla de maíz	Frijoles y queso

Combina tu cereal favorito con un alimento que sea fuente de proteína de origen animal o vegetal.

