

Planea los desayunos para una semana. Incluye las preparaciones e ingredientes para el desayuno.

Lunes Preparación: Tostada de aguacate con huevo.
Ingredientes: 1 rebanada de pan tostado integral,
1/3 de aguacate, zanahoria rallada y un huevo.
Un vaso con leche y 1 taza de papaya.

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



¡No olvides
planear los desayunos
de la semana! Pueden
planear los desayunos
en familia...

...los niños pueden
hacer sugerencias
y en familia se puede
aprovechar la
oportunidad
para hablar sobre
alimentación
saludable.

