

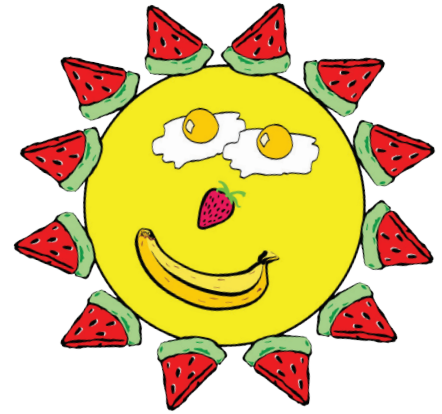


Rise and Shine, It's Breakfast Time

Eat meals together as a family as often as possible.

TIPS:

- Breakfast food is any food your family likes that can be made in the time limits that you have in the morning.
- Try to include 3 foods from 3 different food groups.
- All WIC foods work at breakfast.



5 Minute Breakfasts Using WIC Foods



Cold cereal + milk + fresh fruit or juice

Whole wheat toast + peanut butter + milk

Cheese melted on wheat bread + canned fruit

Instant oatmeal + applesauce + milk

Mashed, drained canned beans in a corn tortilla with grated cheese + leftover brown rice

Cold hard-boiled egg (cooked in advance) + whole wheat toast or instant grits + milk

Egg salad sandwich (make egg salad mixture in advance) + fruit

Microwave omelet + whole wheat toast + milk

Recipes to Try

Microwave Omelet

2 eggs*

Grated cheese*

Chopped vegetables* like mushrooms, onions, bell peppers if desired

SPRAY the inside of a microwave-safe bowl with non-stick spray. BREAK 2 eggs and STIR together. MIX in other ingredients. COVER bowl with plastic wrap or paper towel. MICROWAVE on high for 30 seconds. STIR. Microwave on high for another 45 seconds. REMOVE the wrap. If the bottom of the omelet is still uncooked, return to the microwave and heat at 15 second increments until the eggs are solid. Serve with whole wheat toast.

French Toast

5 slices of bread*

3 eggs*

½ cup of milk*

½ teaspoon of cinnamon, optional

½ teaspoon of vanilla extract, optional

Syrup, canned fruit* or peanut butter*

In a large bowl, MIX the eggs, milk, cinnamon, and vanilla extract. DIP each slice of bread into the mixture covering both sides evenly. PLACE the bread into a non stick frying pan. FRY each side until brown and crispy. TOP with syrup, canned fruit, or peanut butter. Good with a glass of milk.

Basic Hard Boiled Eggs

Eggs*

Saucepan

Water

PLACE eggs in saucepan large enough to hold them in single layer. ADD cold water to cover eggs by 1 inch. HEAT over high heat just to boiling. REMOVE from burner. COVER pan. LET EGGS STAND in hot water for about 15 minutes. DRAIN immediately and serve warm. OR, cool completely under cold running water or in bowl of ice water, then REFRIGERATE.

Egg Salad Mixture For Sandwich

6 hard boiled eggs*

¼ cup mayonnaise (can use light mayonnaise instead)

1 Tbsp. minced onion*

¼ tsp. salt

¼ tsp. pepper

½ cup finely chopped celery*

CHOP eggs. MIX mayonnaise, onion, salt and pepper in medium bowl. ADD chopped eggs and celery; mix well. REFRIGERATE, covered, to blend flavors. Spread egg salad mixture on whole wheat bread* when ready to eat. Makes enough for 6 sandwiches.

*WIC foods

USDA is an equal opportunity provider and employer.

Florida Department of Health
WIC Program
www.FloridaWIC.org



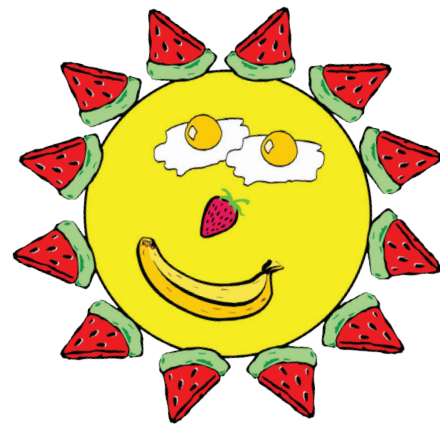
Levántate y Sonríe, Es Hora Para el Desayuno



**Coman juntos
como familia tan
frecuentemente
como sea posible.**

CONSEJOS:

- Alimentos para desayuno son aquellos alimentos que a su familia le gustan los cuales pueden prepararse con el tiempo limitado que tiene en la mañana.
- Trate de incluir 3 alimentos de 3 grupos de alimentos diferentes.
- Todos los alimentos de WIC se pueden comer en el desayuno.



Desayunos de 5 Minutos Usando Alimentos de WIC



Cereal frío + leche + fruta fresca o jugo

Tostada de trigo integral + mantequilla de cacahuates (maní) + leche

Queso derretido en pan de trigo + fruta enlatada

Avena instantánea + puré de manzana + leche

Frijoles enlatados, escurridos y majados en una tortilla de maíz con queso rallado + arroz integral que le ha sobrado

Huevo hervido duro (cocinado con anticipación) + tostada de trigo integral o sémola de maíz instantánea + leche

Emparedado de ensalada de huevo (haga la mezcla de ensalada de huevo con anticipación) + fruta

Tortilla de huevo en el microondas + tostada de trigo integral + leche

Recetas para Probar

Tortilla de Huevo en el Microondas

2 huevos*

Queso rallado*

Vegetales picaditos* tales como setas, cebollas pimientos, si desea

Rocíe la parte interior de un envase para microondas con rociador antiaderente.

ROMPA 2 huevos y REVUELVA. Mezcle los otros ingredientes. CUBRA el envase con papel de plástico o una toalla de papel. Colóquelo en el MICROONDAS en alto por 30 segundos. REVUELVA. Colóquelo en el microondas por 45 segundos más. REMUEVA el papel plástico. Si la parte de abajo de la tortilla está todavía cruda, regrésela al microondas y caliente por 15 minutos a la vez hasta que los huevos esten sólidos. Sirva con tostada de pan de trigo integral.

Tostada Francesa

5 rebanadas de pan*

3 huevos*

½ taza de leche*

½ cucharadita de canela, opcional

½ cucharaditas de extracto de vainilla, opcional

Jarabe, fruta enlatada* o mantequilla de cacahuates (maní)*

En un envase grande, MEZCLE los huevos, la leche, la canela y el extracto de vainilla. MOJE cada rebanada de pan en la mezcla cubriendo bien los dos lados. COLOQUE el pan en una sartén que no se pega. FRÍA cada lado hasta que esté dorado y crujiente. Ponga el jarabe, fruta enlatada o mantequilla de cacahuates encima. Acompañe con un vaso de leche.

*Alimentos de WIC

El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

Huevos Hervidos Duros

Huevos*

Cacerola

Agua

COLOQUE los huevos en la cacerola hasta que estén en un nivel sencillo. AÑADA agua fría hasta cubrir los huevos por 1 pulgada. CALIENTE a fuego alto hasta que hiervan. REMUEVA del calor. CUBRA la cacerola. DEJE LOS HUEVOS en el agua caliente por 15 minutos. ESCURRA inmediatamente y sirva caliente o enfríe completamente bajo agua corriente fría o en un envase de agua fría, entonces REFRIGERE.

Mezcla de Ensalada de Huevo para Emparedado

6 huevos hervidos duros*

¼ taza mayonesa (puede usar mayonesa baja en grasa)

1 Cda. de cebolla picadita*

¼ cucharadita de sal

¼ cucharadita pimienta

½ taza de apio picadito*

PIQUE los huevos. MEZCLE mayonesa, cebolla, sal y pimienta en un envase pequeño. ANADA los huevos picaditos y el apio; mezcle bien. REFRIGERE tapado para combinar los sabores. Unte la mezcla de ensalada de huevo en el pan de trigo integral* cuando esté lista para comer. Hace suficiente para 6 emparedados.

Florida Department of Health
WIC Program
www.FloridaWIC.org

