

Doce desayunos ricos para niños (y adultos)

1. Tortilla con queso y jamón.
2. Pan con tomate y atún (el aceite que utilizemos siempre ha de ser de oliva virgen extra).
3. Galletas caseras de plátano con chips de chocolate y una fruta, como un kiwi o un plátano.
4. Un yogur griego con cereales integrales sin azúcar (tipo muesli no azucarado), con fruta y algunos trozos de chocolate negro.
5. Una buena pieza de tortilla de patatas con cebolla que haya sido cocinada en aceite de oliva virgen + una rebanada de pan + una pieza de fruta.
6. Cereales de desayuno no azucarados con leche, un plátano a rodajas y un puñado de arándanos.
7. Jamón cocido con unas rodajas de aguacate y tomate aliñados con un poco de sal y aceite de oliva virgen + una rebanada de pan.
8. Una rebanada (o dos) de pan integral con aceite de oliva virgen + queso fresco tipo Burgos con nueces y miel + una fruta de temporada.

9. Una rebanada de pan con tomate y aceite de oliva virgen con jamón u otro embutido de buena calidad + un yogur tipo griego no azucarado + una fruta de temporada.
10. Magdalenas caseras de avena con nueces + un vaso de leche entera + una fruta de temporada.
11. Un sándwich de pan de molde integral con crema de chocolate y avellanas. Esta crema la podemos hacer nosotros triturando avellanas, leche y cacao en polvo. En lugar de azúcar, añadiríamos plátano o dátiles.
12. Restos de la cena del día anterior. Por ejemplo, un vaso de leche + una rebanada de pan con aceite de oliva virgen y carne o pescado que nos haya sobrado de la cena del día anterior + una pieza de fruta de temporada.

* Algunas de estas ideas también pueden ser opciones para la merienda.