



## Desayuno de Fresas y Plátano

Numero de raciones: 6  
Tamaño de ración: ¾ cup

### Ingredientes:

1½ tazas avena tradicional  
2 plátanos  
2 tazas fresas congeladas (a temperatura ambiente)  
2 tazas de yogur simple bajo en grasa

### Direcciones:

Cocine avena tradicional siguiendo las instrucciones de la caja. Mientras se estén cocinando pon las fresas descongeladas en una taza y hazlas puré hasta que tengan la consistencia de una salsa espesa. Cuando la avena esta lista añade el yogur y el plátano en rebanadas y revuelve.

**Raciones de MiPlato:** 1 ración de grano, ½ ración de frutas, ¼ ración de productos lácteos

### Datos De Nutrición

Tamaño por Ración	¾ taza
Raciones por Envase	6
<b>Cantidad por Ración</b>	
<b>Calorías</b>	<b>188</b>
	<b>% Valores Diarios*</b>
<b>Grasa Total</b> 3g	<b>5%</b>
Grasa Saturada 1g	5%
Grasa Trans 0g	
<b>Colesterol</b> 5mg	<b>2%</b>
<b>Potasio</b> 516mg	<b>15%</b>
<b>Sodio</b> 63mg	<b>3%</b>
<b>Carbohidrato Total</b> 34g	<b>11%</b>
Fibra Dietética 4g	16%
Azucares 14g	
<b>Proteínas</b> 8g	<b>16%</b>

\*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:

	Calorías:	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total		300mg	375mg
Fibra Dietética		25mg	30mg

\*\* Nutrición analizó con  
<https://www.supertracker.usda.gov>

**Ejercicio:** Salta con ambas piernas, salta en una pierna y luego en la otra, salta cruzando los pies, salta tan alto como puedas. Descansa. ¡Cada semana aumenta un minuto más!

**Reflexión:** Las fresas son una gran fuente de vitamina C que ayuda a mantener un sistema inmunológico saludable. ¿Sabías que las fresas tienen más vitamina C que las naranjas?