



## Nutrition Spotlight: Breakfast

### Why do I need to eat breakfast?

Breakfast has often been promoted as the most important meal of the day. While all three meals are equally important, there are great benefits to eating a healthy breakfast.

### What is an ideal breakfast?

Choose items that are easy to prepare, but also nutritious. Don't be afraid to select options that are not typical breakfast foods. There are various nutrient-rich and cost-effective foods you can add to your breakfast like soup, oatmeal, eggs, smoothies, cottage cheese, and yogurt. A well-balanced breakfast should contain protein, grains, fruit and dairy. Adding high fiber foods such as fruit and vegetables will provide vitamins and nutrients to boost your immune system. Eating a balanced breakfast will also help keep you full until the next meal.

### A healthy breakfast can:

- Help regulate metabolism and blood sugar.
- Provide a boost of energy to help get you through the day.
- Improve concentration and memory.
- Lead to a healthier weight.

### Overnight Oatmeal

Yield: 1 serving

#### Ingredients:

- ¼ cup uncooked oatmeal
- 1 6-ounce yogurt any kind
  - ¼ cup fruit (optional)

**Directions:** Mix yogurt, uncooked oatmeal and fruit, if desired. Cover and refrigerate for at least eight hours. It will be ready by the morning. Do not eat after three days.

### Spinach and tomato eggs

Yield: 1 serving

#### Ingredients:

- 2 eggs
- 2 tablespoons milk
- 1 tablespoon shredded cheddar cheese
- 1 teaspoon grated Parmesan cheese
- ¼ cup spinach, chopped
- ¼ cup tomato, diced
- 2 tablespoons oil

**Directions:** Combine all ingredients into a tightly sealed jar and shake well. Add salt and pepper to taste. Serve over fresh greens or fresh vegetables. Store in refrigerator for up to 7 days.



**REGIONAL  
FOOD BANK**  
OF OKLAHOMA.

# Noticias de Nutrición

¡Recetas saludables e información nutricional para la comida en su caja!

## Notas sobre nutrición: Desayuno

### ¿Por qué necesito desayunar?

El desayuno ha sido promovido a menudo como la comida más importante del día. Mientras que todas las tres comidas son igualmente importantes, hay grandes beneficios al comer un desayuno saludable.

### ¿Qué es un desayuno ideal?

Elegir artículos que son fáciles de preparar, pero también nutritivos. No tenga miedo de seleccionar opciones que no son alimentos para el desayuno típico. Existen varios alimentos ricos en nutrientes y rentables que puede agregar a su desayuno como sopa, avena, huevos, batidos, queso cottage y yogur. Un desayuno equilibrado debe contener proteínas, granos, frutas y productos lácteos. Añadir alimentos ricos en fibra como frutas y verduras le proporcionará vitaminas y nutrientes para aumentar su sistema inmunológico. Comer un desayuno balanceado ayudará a mantenerlo lleno hasta la siguiente comida.

### Un desayuno saludable puede:

- ayudar a regular el azúcar en la sangre y el metabolismo.
- proporcionar un impulso de energía para ayudarlo durante todo el día.
- mejorar la concentración y memoria.
- llevar a un peso más saludable.

### Harina de avena durante la noche

1 porción

#### Ingredientes:

- 1/4 taza de avena cruda
- 1 (6oz) yogurt de cualquier tipo
- 1/4 taza de fruta (opcional)

**Indicaciones:** Mezcle yogurt, avena cruda y frutas, si lo desea. Cubra y refrigere durante al menos 8 horas. Estará listo por la mañana. No coma después de 3 días.

### Espinacas y huevos con tomate

1 porción

#### Ingredientes:

- 2 huevos
- 2 cucharadas de leche
- 1 cucharada rallado queso de cheddar
- 1 cucharadita de queso parmesano rallado
- 1/4 taza espinacas, picadas
- 1/4 taza tomate, cortado en dados
- 2 cucharadas de aceite

**Indicaciones:** Agregue todos los ingredientes (excepto el aceite) a una caserola y mezclar. Poner aceite en el sartén a fuego medio, luego Vierta la mezcla de huevo en el sartén. Use una espátula para remover y tirar de los bordes como espesa.