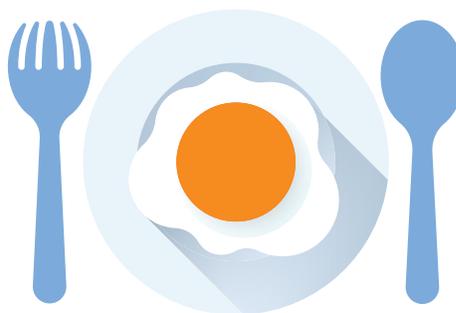


KOHL'S
Healthy
at Home

Desayunos saludables y rápidos para la casa o para llevar

CONSEJOS BREVES

Permitan que sus niños les ayuden con las compras de los alimentos y la preparación de desayunos rápidos



Sirvan con el desayuno solamente agua, leche baja en grasa o jugo 100% natural

Si tienen muy poco tiempo, sus niños pueden comprar desayuno saludable a bajo costo en la escuela. Solicite más información al departamento de servicios de nutrición en la escuela de sus niños

PLATOS PRINCIPALES



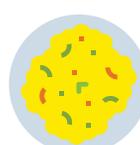
Waffle, panqueques o pan tostado de grano entero con mantequilla de maní o de semillas de girasol, o cubiertos de fruta (Bono: vean nuestro pan tostado con divertidas caritas de animales [aquí](#))

Bagel de grano entero con queso crema bajo en grasa



Avena con canela o fruta encima

Cereal bajo en azúcar (menos de 6 gramos por 1 onza seca) con leche de 1% o sin grasa



Huevos revueltos, queso bajo en grasa y vegetales, como las espinacas o los pimientos



Bayas congeladas, espinacas, yogur bajo en grasa licuados en un batido (Bono: pueden tomar este para llevar en una botella de agua)