

# DESAYUNO ¡EMPIEZA EL DÍA CON ENERGÍA!



## RINDE 8 TACOS

### INGREDIENTES:

2 tazas de espinacas picadas (puedes usar otras verduras, como: calabazas, ejotes o nopales hervidos)

6 huevos

Sal y pimienta al gusto

1 cucharada de mantequilla sin sal (no margarina)

1 diente de ajo molido

1/4 o 1/2 cebolla picada, al gusto

8 tortillas de maíz



**TACOS DE HUEVO CON VERDURA**  
Nutrimentos: Proteína, hierro, grasa, fibra, calcio.

## PREPARACIÓN

1. Lava las espinacas al chorro del agua y desinfectálas, puedes usar una cucharada de bicarbonato de sodio disuelto en agua y remojarlas durante 10 minutos. Escúrrelas y retira el exceso de agua.
2. Coloca los huevos en un recipiente hondo, agrega solo lo necesario de sal y pimienta, bate ligeramente. Esto ayuda a que el huevo rinda más y se pegue menos en el sartén.
3. Pon la mantequilla en un sartén a temperatura baja, cuando se haya derretido, agrega la cebolla y fríe hasta que se ponga transparente y después añade el ajo.
4. Añade las espinacas o la verdura que elegiste y fríe. Agrega el huevo y revuelve. Deja que se cueza. Retira.
5. Calienta las tortillas en el comal. Coloca la preparación de huevo con verduras al centro y dóblalas como tacos o enróllalas como burritos.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL \*Compara con Tabla de Requerimientos Nutricionales Diarios en el Recetario.

	Porciones	Calorías (kilocalorías)	Proteínas (gramos)	Grasas (gramos)	Grasas saturadas (gramos)	Carbohidratos (gramos)	Fibra (gramos)	Azúcares (gramos)	Sodio (gramos)
Niños/as	2 tacos	347.5	26.56	25.6	8	36	5.5	0.6	2.68
Adultos	4 tacos	695	53.12	51.2	16	72	11	1.2	5.36



## ESTE DESAYUNO INCLUYE ALIMENTOS DE LOS TRES GRUPOS!



### ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

¡Un huevo al día ayudará a sentirse bien a quien lo consume, además de otorgar más energía física y mental! Es una de las fuentes de proteína de alta calidad más económicas que existen.

### VERDURAS

¡Las espinacas son un súper alimento! Su consumo es excelente para que tus hijos aprendan mejor en la escuela. Contienen hierro que ayuda a oxigenar su cerebro y fortalecer su memoria.

### CEREALES

¡Las tortillas de maíz ayudan al crecimiento de tus hijos, por lo que es importante su consumo! Aportan calcio que fortalece sus huesos previniendo la osteoporosis y fibra que previene el estreñimiento.

## ¡APRENDE A MEDIR LAS RACIONES CON LAS MANOS!

El tamaño de las manos indica la ración adecuada para los niños/as y cada integrante de la familia. Mide así las porciones de cada tipo de alimento que incluirás en las comidas.



### VERDURAS Y FRUTAS

Una ración es lo que cabe en las dos manos juntas y ahuecadas.

### GRASAS

La mitad del dedo pulgar equivale a la cantidad de aceite de oliva, mantequilla o cualquier otra grasa.

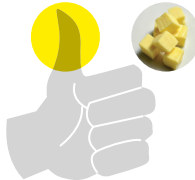


### CEREALES

El puño cerrado equivale a la ración, por ejemplo, de arroz o pasta.

### QUESO

El pulgar completo equivale a la cantidad de queso a consumir.



### ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

Carne, huevo y otros alimentos de origen animal (menos el queso): la palma de la mano, sin considerar los dedos, equivale a una ración de carne, pescado o pollo.



### LEGUMINOSAS Y SEMILLAS

Lo que cabe en la mano ahuecada equivale a una ración de leguminosas: lentejas, frijoles o garbanzos; o de frutos secos: nueces, almendras, pistaches, entre otros.

Textos en colaboración de Mónica Rovzar, Maestría en Nutrición y Mariana Camarena Díaz, Lic. en Nutrición.