# ¡Ideas Poderosas!

# ...para un DESAYUNO Poderoso

- Usa avena de cocción rápida y agrégale frutas secas o frescas, nueces y azúcar morena, o agrégale queso o margarina blanda a tus ‘‘grits’’ en vez de mantequilla.

- Prueba algo diferente como un burrito u otras sobras, como papas rellenas o pizza.

- ¿Quieres más ideas? Visítanos en: www.fns.usda.gov

**U.S. Department of Agriculture**

**Food and Nutrition Service**

September 2007

USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual a todos.

**Eat Smart. Play Hard.™**

**Aliméntate Bien y Juega Fuerte.**

# POWER BREAKFAST Ideas!

! Use quick-cooking oats and add dried or fresh fruit, nuts and brown sugar, or add cheese or soft margarine to grits instead of butter.

! Try something different like a burrito or leftovers such as a stuffed baked potato or pizza.

! Want MORE ideas? Visit us at: www.fns.usda.gov

**United States Department of Agriculture**

**Food and Nutrition Service**

September 2007

USDA is an equal opportunity provider and employer.

**Eat Smart. Play Hard.™**