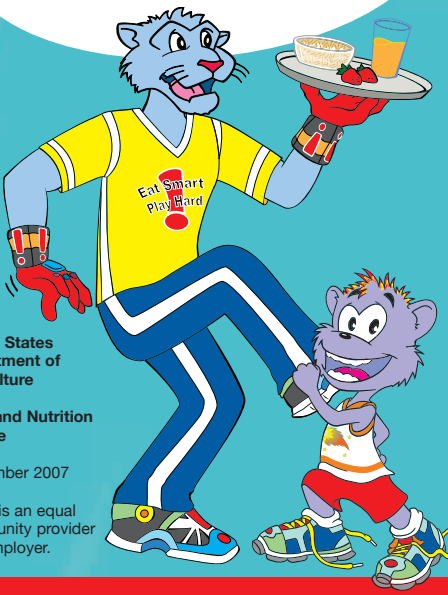
POWER Up! with BREAKFAST

- Fill pita bread with your favorite low-fat cheese, lean meat and vegetables. Heat in microwave.
- Mix low-fat milk or low-fat yogurt with berries for a cool shake.
- Mix leftover rice, low-fat yogurt, dried fruit, nuts and cinnamon.



United States Department of Agriculture

Food and Nutrition Service

September 2007

USDA is an equal opportunity provider and employer.

Power Panther says:

Eat Smart. Play Hard.™

Para jugar con ENERGIA desayuna cada día

- Llena pan pita con tu queso descremado favorito, carne magra y vegetales y caliéntalo en el horno microondas.
- Mezcla leche o yogur descremado con fresas y hazte un refrescante licuado.
- Mezcla arroz del día anterior, yogur descremado, frutas secas, nueces y canela.

United States Department of Agriculture

Food and Nutrition Service

September 2007

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

Power Panther dice:

Eat Smart. Play Hard.™

Aliméntate Bien y Juega Fuerte.