



Tazón de Arroz Integral para el Desayuno con Maple

Kit para Preparar Recetas de Héroe de Alimentos



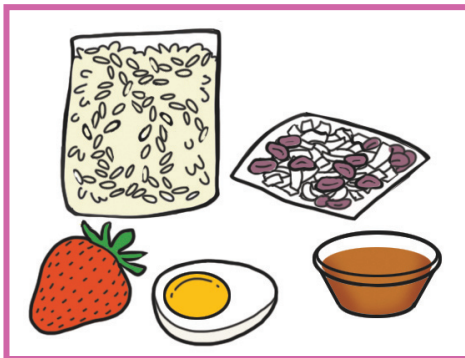
Puede hacer tazones de arroz en casa con los alimentos que tiene a la mano. Éste lleva fruta fresca y nueces como ingredientes extras.



¡Hágalo en casa!

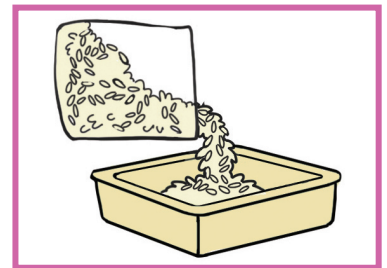
Con los ingredientes en la bolsa de comida escolar que recibió hoy, puede hacer un tazón de arroz para el desayuno. Siga los pasos a continuación, o también puede comer los ingredientes solos. Para consejos de cocina, información nutricional, un video, y la receta para hacer nuestro **Tazón de arroz para el desayuno** en casa, visite:

FoodHero.org/es/recipes/tazon-de-arroz-para-el-desayuno-con-frutas-y-nueces

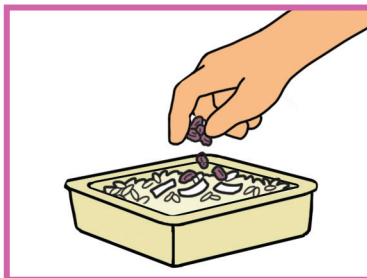


Ingredientes

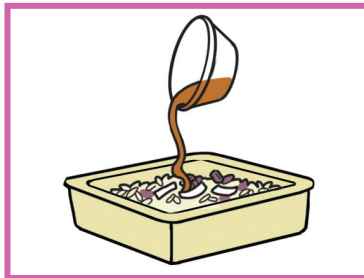
- 1 taza de **arroz integral** cocido
- 1.5 onzas de **pasas doradas** y **trocitos de coco**
- 1 onza de **miel de maple**
- 1 **huevo cocido** grande
- 1 **fresa** grande



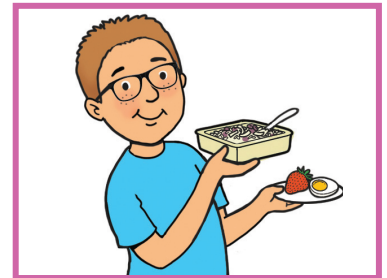
- 1 Vacíe la bolsa de arroz en el fondo del recipiente.



- 2 Cubra el arroz con las pasas y trocitos de coco.



- 3 Vierta la miel de maple sobre el arroz.



- 4 Disfrute el huevo y la fresa como acompañamiento.

- 5 Es mejor comer este desayuno de inmediato. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Patrocinado por el Centro de Granos Integrales, Nutrición y Salud Preventiva de la familia Moore, el Servicio de Extensión de OSU y Oregon SNAP. El Servicio de Extensión de Oregon State University es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Obtenga más información sobre su programa de comidas escolares en cualquier momento durante el año comunicándose con la oficina de la escuela de su hijo/a o con la oficina del distrito escolar.

