

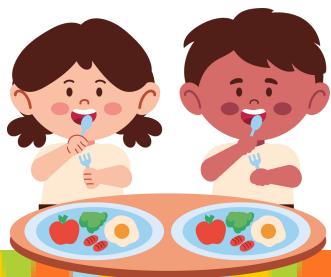
Vegetables for Breakfast?

Yes Please!

Veggies usually get the spotlight at dinner but breakfast is the PERFECT time to sneak in some greens!

Kids who start their day with vegetables and lean proteins will be full longer and less likely to hit that sugar crash that makes them sleepy and restless during the school day.

1. **Add some greens to your eggs:** Make an omelet or scramble some eggs with spinach, peppers, mushrooms, tomatoes or any of your favorite vegetables. For the pickiest eater, chop veggies really small and only add a little, increasing as they get used to the color.
2. **Egg Muffins:** A sure kid pleaser, put some chopped spinach at the bottom of muffin tins and pour scrambled eggs to fill. Top with a sprinkle of cheese and bake on 350 degrees for about 30 minutes.
3. **Smoothie:** Blend a handful of spinach, cauliflower, zucchini or any other mild flavored vegetable into your morning smoothie. This works great with frozen berries, banana for sweetener and a little cocoa powder. Kids will enjoy drinking their chocolate breakfast shake!
4. **Leftovers:** Add an egg to any leftover veggies from the night before and enjoy a savory and filling breakfast.
5. **Breakfast burritos:** Wrap up some sauteed veggies, eggs and your favorite protein and top it with cheese. You can prep these on the weekend for a quick grab and go on busy school mornings.



Vegetales para el desayuno?

Sí, por favor!

Las verduras suelen ser el centro de atención en la cena, pero el desayuno es el momento PERFECTO para añadir un poco de verdura. Los niños que empiezan el día con verduras y proteínas bajas en grasa permanecen saciados más tiempo y es menos probable que sufran ese bajón de azúcar que les hace estar cansados e inquietos durante la jornada escolar.

1. **Añada verduras a los huevos:** Haga una tortilla o un revuelto de huevos con espinacas, pimientos, champiñones, tomates o cualquiera de sus verduras favoritas. Para los más quisquillosos, pica las verduras muy pequeñas y añada sólo un poco, aumentando la cantidad a medida que se acostumbren al color.
2. **Panecillos de Huevo:** Un éxito seguro para los niños, pon espinacas picadas en el fondo de los moldes para panecillos y añada huevos revueltos. Cubre con una pizca de queso y hornea a 350 grados por unos 30 minutos.
3. **Batido:** Mezcle un puño de espinacas, coliflor, calabacín o cualquier otra verdura de sabor suave en su batido de la mañana. Esto funciona muy bien con frutas congeladas, banano para endulzar y un poco de cacao en polvo. ¡Los niños disfrutarán tomando su batido de chocolate para el desayuno!
4. **Sobras:** Añada un huevo a las sobras de verduras de la noche anterior y disfrute de un desayuno sabroso y saciante.
5. **Burritos de desayuno:** Envuelva algunas verduras salteadas, huevos y su proteína favorita y cúbrealas con queso. Puede prepararlos el fin de semana para comerlos rápidamente en las mañanas de colegio muy ajetreadas.