

# 7 desayunos felices

Ideas deliciosas para comenzar el día



Mi Little Chef

# ¡Hola, pequeño chef!

¡Bienvenido a tu recetario de desayunos felices!  
Aquí encontrarás ideas deliciosas, fáciles y coloridas  
para preparar junto a tu familia. ❤️

## Cómo usar este recetario



1. Lava tus manos.



2. Prepara tus ingredientes.



3. Cocina con ayuda  
de un adulto.



4. Sigue los pasos  
con calma.



5. Disfruta tu creación.



¡Cada desayuno puede ser  
una aventura deliciosa! ❤️

# Lunes • Pancakes de banana



Tiempo  
**15 min**



Rinde  
**2 porciones**



## Ingredientes ♥

- ♥ 1 banana madura
- ♥ 1 huevo
- ♥ 1/2 taza de avena molida
- ♥ 1/4 taza de leche
- ♥ 1 cucharadita de miel (opcional)



## Preparación ♥

1. Tritura la banana.
2. Mezcla con el huevo, la avena y la leche.
3. Cocina por porciones en sartén a fuego bajo.
4. Sirve con fruta fresca.



**Acompaña con:**  
fresas o yogur natural



**Tip de Mi Little Chef:**  
usa una banana bien madura  
para que queden más  
suaves y dulces. ♥

# Martes

## Yogur con frutas y granola



Tiempo  
5 min



Rinde  
1 porción



### Ingredientes

- ♥ 1 taza de yogur natural
- ♥ 1/2 banana en rodajas
- ♥ 3 fresas picadas
- ♥ 2 cucharadas de granola
- ♥ arándanos al gusto



Acompaña con:  
agua o leche



### Preparación

1. Coloca el yogur en un bowl o vaso.
2. Agrega la fruta.
3. Añade la granola al final.
4. Sirve de inmediato.



### Tip de Mi Little Chef:

agrega la granola al final  
para que quede crujiente.

# Miércoles

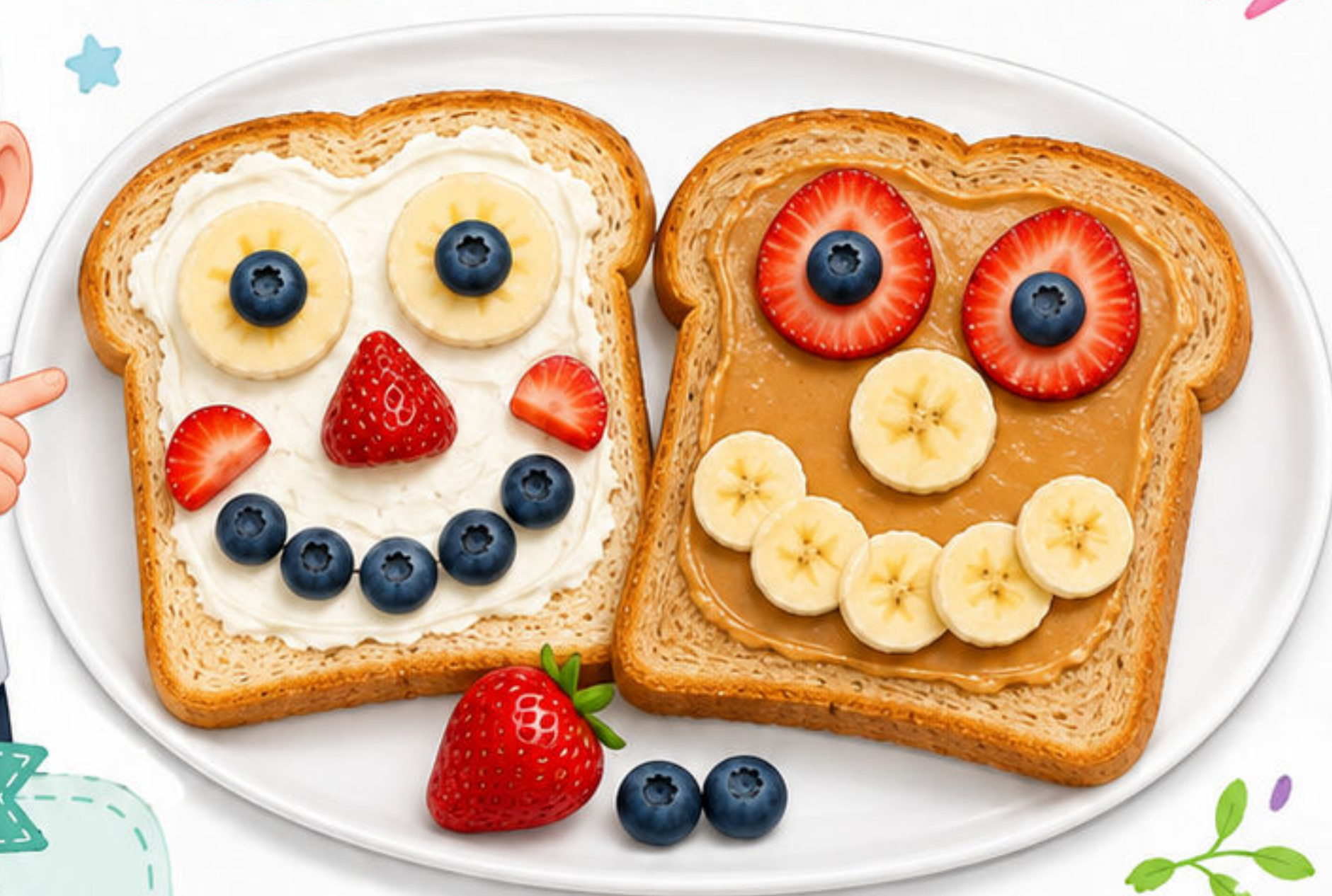
## Tostadas divertidas con fruta



Tiempo  
**10 min**



Rinde  
**2 tostadas**



### Ingredientes



2 tostadas o rebanadas de pan



queso crema o mantequilla de maní



banana en rodajas



fresas



arándanos

### Preparación

1. Unta el pan con queso crema o mantequilla.
2. Coloca la fruta para formar una carita.
3. Ajusta ojos, nariz y sonrisa.
4. Sirve de inmediato.

### Acompaña con:

leche o yogur



### Tip de Mi Little Chef:

deja que el niño cree su propia carita feliz.



5

# Jueves.

## Avena suave con canela



Tiempo  
8 min



Rinde  
1 porción



### Ingredientes

- ♥ 1/2 taza de avena
- ♥ 1 taza de leche
- ♥ 1/2 banana
- ♥ 1 cucharadita de canela
- ♥ fresas para decorar



Acompaña con:  
agua o fruta extra



### Preparación

1. Cocina la avena con la leche.
2. Remueve hasta que esté suave.
3. Agrega canela.
4. Decora con banana y fresas.



### Tip de Mi Little Chef:

la canela da un aroma  
delicioso y acogedor.

# Viernes

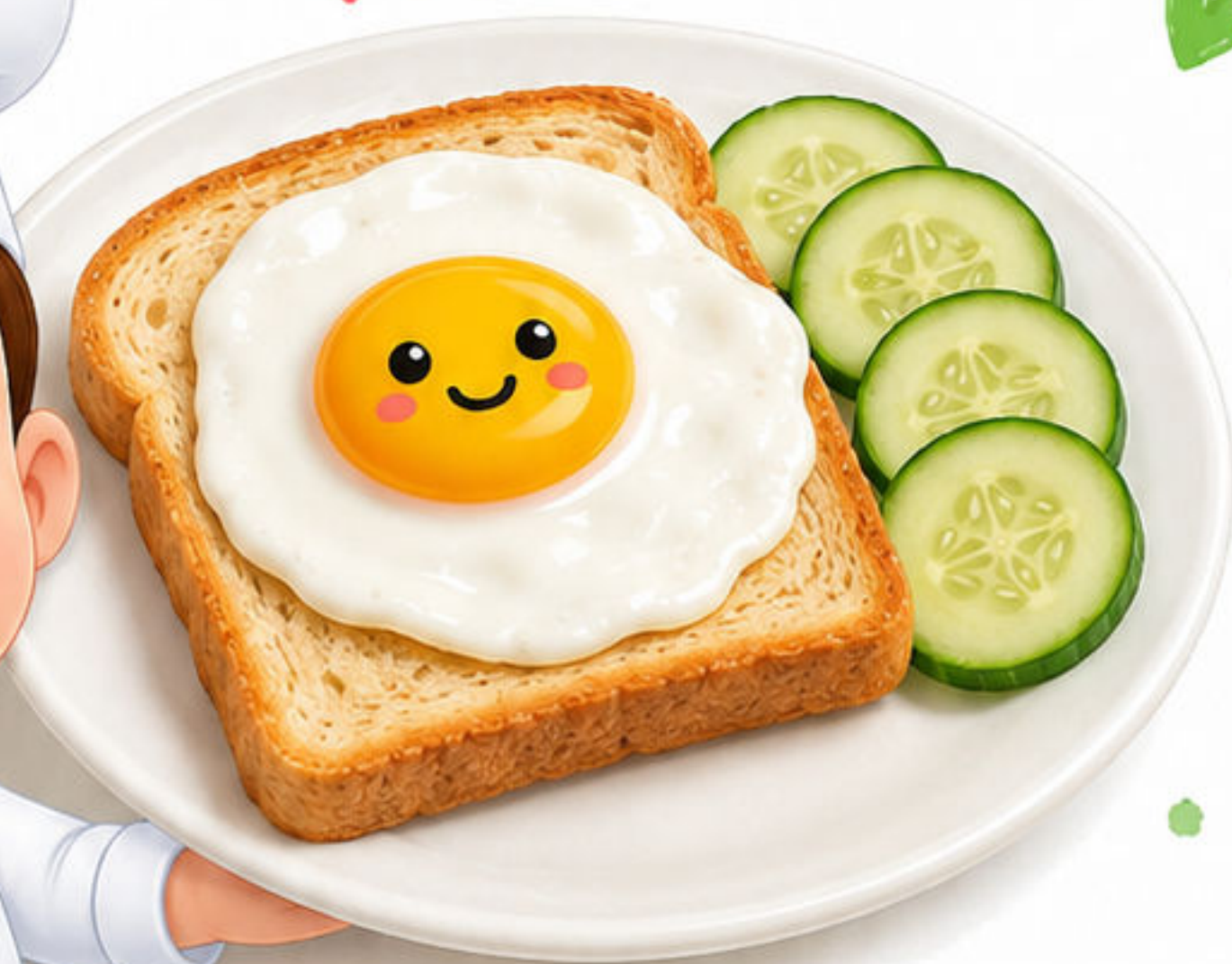
## Huevito con pan y pepino



Tiempo  
**10 min**



Rinde  
**1** porción



### Ingredientes



1 huevo



1 rebanada de pan



pepino en rodajas



1 cucharadita de aceite  
o mantequilla



sal muy ligera (opcional)

### Preparación

1. Tuesta el pan.
2. Cocina el huevo con ayuda de un adulto.
3. Coloca el huevo sobre el pan.
4. Sirve con pepino en rodajas.



Acompaña con:  
fruta fresca



### Tip de Mi Little Chef:

usa moldes o caritas  
para que el desayuno  
se vea más alegre.

# Sábado

## Mini arepitas con queso



Tiempo  
15 min



Rinde  
4 mini  
arepitas



### Ingredientes



• 1 taza de harina  
de maíz



• 1 taza de agua



• 1 pizca de sal



• queso fresco  
o mozzarella



• 1 cucharadita de  
mantequilla

### Preparación

1. Mezcla la harina con agua y sal.
2. Forma mini arepitas.
3. Cocina por ambos lados con ayuda de un adulto.
4. Rellena con queso y sirve tibias.

Acompaña con:  
fruta o yogur



### Tip de Mi Little Chef:

haz las arepitas pequeñas  
para que sean fáciles de comer.

# Domingo

## Parfait de yogur y fresas

Mi Little Chef



Tiempo  
8 min



Rinde  
2 vasitos

### Ingredientes

- ♥ 1 taza de yogur natural
- ♥ 1/2 taza de fresas picadas
- ♥ 1/4 taza de granola
- ♥ arándanos al gusto
- ♥ miel opcional



### Preparación

1. Coloca una capa de yogur.
2. Añade una capa de fruta.
3. Agrega granola.
4. Repite las capas y sirve.

Acompaña con:



agua o leche



### Tip de Mi Little Chef:

usa vasos transparentes para ver las capas de colores.



# Mi semana de desayunos felices

|                                                                                              | Lo preparé            | Me gustó              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|
|  Lunes      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
|  Martes     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
|  Miércoles | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
|  Jueves   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
|  Viernes  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
|  Sábado   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
|  Domingo  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |



**¡Lo lograste,  
pequeño chef!**

Has explorado desayunos  
deliciosos, bonitos y fáciles  
de preparar.

Gracias por cocinar con  
**Mi Little Chef.**

Sigue aprendiendo,  
creando y disfrutando  
en familia.

