

# 5 desayunos rápidos

PARA CADA DÍA

## Smoothie de

BANANA Y ARÁNDANOS  
CON CEREAL CHEERIOS®



Preparación: 5 mins

### INGREDIENTES:

- 1 taza de Leche.
- (30 g) 1 taza de CHEERIOS® Miel.
- 1 banana pequeña en rodajas.
- 1 taza de Arándanos frescos o congelados.
- 1 taza de Hielo.

### PREPARACIÓN:

1. Vierte los ingredientes del Smoothie en la licuadora.
2. Tapa, licúa en velocidad alta cerca de 30 segundos o hasta conseguir la consistencia deseada.
3. Sirve en 2 vasos. Decora a tu gusto. Sirve de inmediato.

## Sandwich

DE QUESO CON TOMATE



Preparación: 10 mins

### INGREDIENTES:

- (70 g.) 2 rebanadas de pan integral.
- (15 g.) 1 rebanada de Queso Mozzarella NESTLÉ® ¡Qué Rico!
- (15 g.) 2 rodajas de tomate.
- (10 ml.) 2 cucharaditas de aceite de oliva.
- Sal al gusto.
- Pimienta al gusto.

### PREPARACIÓN:

1. Formar el sándwich colocado, el queso y el tomate.
2. Barnizar las caras de los panes con el aceite de oliva y calentar en la parrilla.
3. Servir y disfrutar.

## Pancakes

DE BANANA Y AVENA



Preparación: 20 mins

### INGREDIENTES:

- (63 g.) ½ taza de harina de trigo.
- (80 g.) ½ taza de avena en hojuelas.
- (160 g.) 2 bananas pequeñas majadas.
- (100 g.) 2 huevos.
- (240 g.) 1 taza de Leche Evaporada Ideal®
- (30 g.) 2 cucharadas de azúcar morena.
- (6 g.) 1 cucharada de canela.
- (5 g.) 1 cucharita de mantequilla.

### PREPARACIÓN:

1. En un tazón combinar todos los ingredientes excepto la mantequilla.
2. En un sartén a fuego medio, colocar la mantequilla y esperar a que se derrita.
3. Verter ¼ taza de la mezcla sobre el sartén y cocinar hasta que comience a burbujear. Dar vuelta, y cocinar por 1 minuto o hasta que se dore del otro lado.
4. Servir y disfrutar.

## Huevos

RANCHEROS



Preparación: 25 mins

### INGREDIENTES:

- (5 g.) 1 cucharadita de aceite de oliva.
- (40 g.) 1/3 taza de cebolla cortada finamente.
- (72 g.) ½ taza de pimiento verde cortado finamente.
- (82 g.) ½ taza de tomate cortado en dados (sin semilla).
- (113 g.) 1 sobre de Salsa de Tomate Ranchera MAGGI®
- (60 g.) 2 tortillas de tomate.
- (5 g.) 1 cucharadita de mantequilla.
- (100 g.) 2 huevos.
- Cebollina al gusto cortada finamente.

### PREPARACIÓN:

1. En una sartén a fuego alto, sofreír la cebolla, el pimiento y el tomate por 3 minutos. Añadir la Salsa de Tomate Ranchera MAGGI® bajar el fuego, tapar y cocinar por 2 minutos más. Retirar del fuego y reservar.
2. En otro sartén a fuego bajo, calentar las tortillas por ambos lados hasta que estén doradas y crujientes. También se pueden hornear a 170° C por 10 minutos.
3. En el mismo sartén, derretir la mantequilla y cocinar los huevos al gusto (fritos o revueltos).
4. Para servir, colocar en un plato la tortilla tostada, cubrir con un huevo, verter la mitad el sofrito con Salsa de Tomate Ranchera MAGGI® y cubrir con cebollina al gusto.
5. Disfrutar al momento.

## Emparedado

DE HUEVO RALLADO



Preparación: 7 mins

### INGREDIENTES:

- 3 huevos hervidos.
- 1/4 taza de mayonesa.
- ½ taza de cebolla morada.
- Sal y pimienta al gusto.
- 2 cdas de Ketchup Picante MAGGI®
- Cilantro al gusto.
- Pan de molde o pan baguette.
- Lechuga de mantequilla.

### PREPARACIÓN:

1. Retirar las cáscaras de los huevos y rallarlos con un rallador grueso.
2. Combinar el huevo rallado con la mayonesa, la cebolla morada, sal, pimienta, el Ketchup Picante MAGGI® y cilantro al gusto.
3. Rellenar el pan con la mezcla de huevo y colocar 2 hojas de lechuga.
4. Servir y disfrutar al instante.