

# Toast 5 Ways

STRONG<sup>4</sup>LIFE™

Children's™  
Healthcare of Atlanta

Toast is a great meal option that can be nutritious when prepared with smart foods. Many of us think of toast as breakfast food, but toast can be a quick, delicious and filling food for breakfast, lunch and dinner!

## Create your toast

Choose a slice of whole-wheat bread as the base, then let your child help choose and prepare the toppings.

Here are some general protein, fiber and carbohydrate meal recommendations for kids, 9 years old and up:

 10+ grams of **protein**

 4+ grams of **fiber**

 45 to 60 grams of **carbohydrates**



**Nutritional recommendations vary based on the age, sex and activity level of the child.**

If you are concerned about how much (or how little) your child is eating, talk to a registered dietitian or your child's pediatrician.

## Try these 5 tasty toast ideas

When making your toast, use the ingredients below or get creative with different flavors, spices and sauces.

### Roasted turkey and egg toast

Whole-wheat bread, 1 slice

Cream cheese, 1 tablespoon

Turkey meat, 1 slice

Scrambled egg, 1

Everything bagel seasoning, to taste



 16g  3g  13g

### Cheesy chicken and black bean toast

Whole-wheat bread, 1 slice

Black beans, 1/4 cup

Shredded chicken, 1/4 cup

Cheese, 1 tablespoon



 20g  6g  21g

### Salsa tuna toast

Whole-wheat bread, 1 slice

Hummus, 1 tablespoon

Canned tuna, 1/2 can (2 oz.)

Salsa, 1 tablespoon

Leaf of lettuce, 1



 15g  3g  12g

### Spicy egg and avocado toast

Whole-wheat bread, 1 slice

Mashed avocado, 1/4

Hard-boiled egg, 1

Sriracha sauce, drizzle



 10g  5g  16g

### Cinnamon banana toast

Whole-wheat bread, 1 slice

Nut or seed butter, 1 tablespoon

Medium-sized banana, 1/2

Cinnamon, sprinkle



 8g  6g  29g

**Add fresh, frozen or canned fruit and veggies for more fiber!**

When buying canned fruit, choose ones packed in 100% juice or water, and for canned veggies, choose "no salt added" or "low sodium". Drain and rinse canned fruits and veggies before eating.

Nutrition facts vary based on the serving size.

For more tips and expert advice for raising healthy eaters, scan or click on the QR code to visit [Strong4Life.com](https://www.Strong4Life.com).



# Tostadas de 5 maneras

STRONG<sup>4</sup>LIFE

Children's<sup>™</sup>  
Healthcare of Atlanta

Una tostada es una gran opción de comida que puede resultar nutritiva al ser preparada con alimentos inteligentes. Muchos de nosotros vemos las tostadas como algo para el desayuno, ¡pero una tostada puede ser una opción rápida y deliciosa para el desayuno, almuerzo y cena!

## Crea tu tostada

Escoge una rebanada de pan integral como base, y luego deja que tu niño ayude a escoger y preparar el resto de los ingredientes.

He aquí algunas recomendaciones en general de proteínas, fibras y carbohidratos para niños mayores de 9 años:

 10+ gramos de **proteína**

 4+ gramos de **fibra**

 De 45 a 60 gramos de **carbohidratos**



**Recomendaciones nutricionales varían según la edad, sexo y nivel de actividad del niño.**

Si te preocupa que tanto (o poco) está comiendo tu niño, consulta con un dietista registrado o con el pediatra de tu niño.

## Prueba estas 5 deliciosas ideas de tostadas

Al hacer tu tostada, usa los ingredientes abajo o hazte creativo con diferentes sabores, especias y salsas.

### Tostada con pavo asado y huevo

Pan integral, 1 rebanada  
Queso crema, 1 cucharada  
Carne de pavo, 1 rebanada  
Huevo revuelto, 1  
Sazón de bagel con todo, a tu gusto



 16g  3g  13g

### Tostada con queso, pollo y frijoles negros

Pan integral, 1 rebanada  
Frijoles negros, 1/4 taza  
Pollo desmenuzado, 1/4 taza  
Queso, 1 cucharada



 20g  6g  21g

### Tostada con ensalada de atún

Pan integral, 1 rebanada  
Hummus, 1 cucharada  
Atún enlatado, 1/2 lata (2 oz.)  
Salsa, 1 cucharada  
Hoja de lechuga, 1



 15g  3g  12g

### Tostada con huevo picante y aguacate

Pan integral, 1 rebanada  
Puré de aguacate, 1/4  
Huevo hervido, 1  
Salsa de chile tailandesa, un toque



 10g  5g  16g

### Tostada de banana y canela

Pan integral, 1 rebanada  
Mantequilla de nuez o semilla, 1 cucharada  
Banana mediana, 1/2  
Canela, 1 polvoreada



 8g  6g  29g

### ¡Añade frutas o vegetales congelados o enlatados para más fibra!

Al comprar frutas enlatadas, escoge las que estén empacadas en 100% jugo o agua, y para los vegetales enlatados, escoge "sin sal añadida" o "bajos en sodio". Escurre y enjuaga las frutas y vegetales enlatados antes de comerlos.

Los factores de nutrición varían según el tamaño de la porción.

Para más consejos expertos para criar a comensales saludables, escanea o haz clic en el código QR para visitar [Strong4Life.com](https://www.Strong4Life.com).

