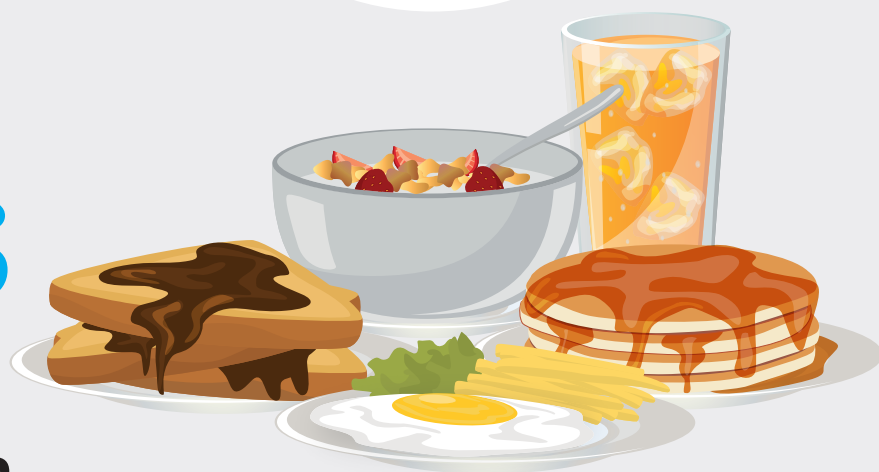


Traditional american breakfasts

American breakfast are very different to Colombian breakfast. Let's learn about some of them.

(Los desayunos estadounidenses son muy diferentes a los colombianos. Aprendamos sobre algunos de ellos.)



- **Eggs and Bacon:** It is a high-energy breakfast. In the past, when men usually did manual work and needed to eat calorie-heavy meals, they were perfect. The whole culture of calorie-heavy meals has changed greatly in the last 50 years in all western countries. This breakfast is made with fried eggs and bacon. (Es un desayuno alto en energía. En el pasado, cuando los hombres usualmente hacían trabajos manuales y necesitaban comer alimentos altos en calorías, estos eran perfectos. Toda la cultura de las comidas altas en calorías ha cambiado mucho en los últimos 50 años en todos los países del occidente. Este desayuno está hecho con huevos y tocineta).
- **Bagels with Cream Cheese:** Bagels are super easy to have for breakfast, as you can toast them, and you can cut them in half to add an ingredient in the middle. Cream cheese is one of the preferred options. (Los bagels son super fáciles de comer para el desayuno, ya que los puedes tostar y cortar por la mitad para añadirle ingredientes por el medio. El queso crema es una de las opciones preferidas.)
- **Breakfast Burritos:** This is a breakfast option for those that wake up hungry and ready to eat. It's a normal burrito, but filled with common breakfast foods such as eggs, bacon, hash browns, sausages, and others! (Esta es una opción de desayuno para aquellos que se despiertan hambrientos y listos para comer. ¡Es un burrito normal, pero lleno con comida de desayuno normal, como huevos, tocineta, croquetas de papa, salchichas y otras cosas!)
- **Breakfast Parfait:** This is a great option for those wanting a healthy yet tasty breakfast. It's essentially a cup full of yogurt, with added granola and a selection of fruits or berries on top. (Esta es una gran opción para aquellos que quieren un desayuno saludable, pero rico. Es esencialmente una taza llena de yogur con granola y una selección de frutas o bayas encima.)
- **French Toast:** Although the name indicates that it's a breakfast traditionally associated with France, it has become a popular American breakfast, associated with lazy Sundays. You simply dip bread in beaten eggs, and then fry it! (A pesar de que el nombre indica que es un desayuno tradicionalmente asociado con Francia, este se ha convertido en un desayuno popular estadounidense, asociado con domingos de pereza. ¡Tú solo sumerge el pan en huevos batidos y luego frítalo!)
- **Waffles:** Waffles are originally from Belgium, but again, they have become common in American culture. Crispy on the outside and light on the inside, you can eat them with all sorts of added ingredients! (Los gofres son originalmente de Bélgica, pero de nuevo, se han hecho comunes en la cultura estadounidense. ¡Crujientes por fuera y suaves por dentro, puedes comerlos con todo tipo de ingredientes para añadir!)

I hope you will give a try to some of these American breakfast once. Enjoy!

(Espero que le des una probada a alguno de estos desayunos americanos alguna vez. ¡Provecho!)