



## **CINCO COMIDAS RAPIDAMENTE Y SALUDABLES**

**Pruebe estos deliciosos bocadillos nutritivos:**

### **Las Hormigas en un tronco**

- Picar apio en 2" piezas y extender con mantequilla de cacahuete. Haga que su niño coloque con cuidado las "hormigas" de pasas en una línea. Contar las hormigas!

### **Tortilla Triángulos**

- Derretir queso bajo en grasa entre dos tortillas y cortarlas en triángulos. Pídale al niño que cuente los lados antes de que se bañe en la salsa. No demasiado caliente.

### **Fruto de un Palito**

- Cortar pedazos de favorito de su niño frutas como las fresas, la piña y el melón. Enseñe a su hijo a perforar en una paja o un pretzel. Permita que su niño haga más palitos de frutas para todos los que formamos parte de la familia. Para más diversión agregar trozos de queso bajo en grasa. Mmmm!

### **Compota de Canela**

- Especias el puré de manzana con polvo de canela. Comparar la salsa con una verdadera manzana. ¡Qué diferencia!

### **La mantequilla de maní**

- Corte trocitos de manzanas y deje que los niños báñelos en mantequilla de cacahuete. Fácil y muy bueno. Disfrutan!

