



COMBINACIONES PERFECTAS PARA NIÑOS Y USTED

Edad Sugerida: 1 AÑO



banana + yogur de leche entera + cereal

💡 sumerja la banana en yogur, recubra en cereal, congele

Edad Sugerida: 2-5 AÑOS



espinaca + yogur bajo en grasa + mango

💡 mezcle como un batido

Edad Sugerida: 5+ AÑOS



pan integral + queso mozzarella + tomates

💡 agregue albahaca y haga un sándwich



huevo + queso + tomates

💡 haga una omelette



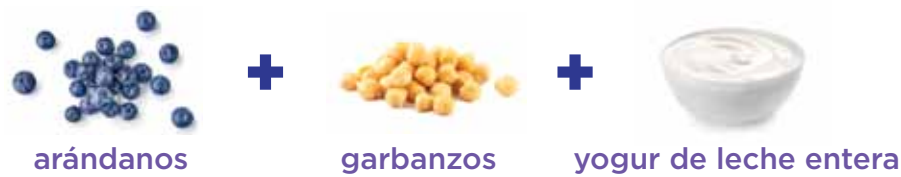
leche baja en grasa + fresas + arroz integral

💡 añada canela y nuez moscada para hacer horchata



aguacate + yogur bajo en grasa + cebolla

💡 agregue las hierbas favoritas y haga una salsa



arándanos + garbanzos + yogur de leche entera

💡 haga un puré



queso + manzana + pan integral

💡 haga como un queso a la parrilla



tortilla integral + frijoles + queso

💡 haga un enrollado, sirva con salsa casera



fresas + mantequilla de maní + leche entera

💡 haga un postre helado mantequilla de cacahuate y mermelada



yogur bajo en grasa + zanahorias + piña

💡 mezcle todo como una ensalada



queso + manzana + leche baja en grasa

💡 haga una brocheta, sirva con leche



yogur de leche entera + calabaza + avena

💡 haga avena durante la noche, espolvoree con canela



queso + pera + aguacate

💡 sirva sobre una tostada integral



pasta + queso + pimientos morrones

💡 mezcle y cubra con la salsa favorita