



## Recetas fáciles para los niños

**C**on frecuencia los niños de corta edad se muestran más dispuestos a probar los nuevos alimentos cuando participan en la preparación. Permita que su niño use un cuchillo de plástico para ayudar a cortar las frutas y los vegetales blandos. En el caso de otras recetas, su niño puede ser el mezclador principal. ¡Y luego siempre está la limpieza!

### Arrollados de tortillas

**E**sta es una alternativa divertida a los sándwiches. Los arrollados pueden prepararse con anticipación, refrigerarse y luego cortarse en trozos de tamaño adecuado para los niños.

#### Necesita:

- tortillas de harina
- queso cremoso, mezclado para ablandarlo con un poco de leche
- huevos duros picados
- queso trozado
- tomate cortado en rebanadas finas
- lechuga trozada

**1** Extienda una capa fina de queso cremoso.

**2** Espolvoree los rellenos deseados.

**3** Enrolle la tortilla.

**4** Si lo desea, corte en secciones.

#### Opciones:

También se puede agregar jamón en rebanada finas o trozos de tocino.

