

cottage cheese

Add more protein, calcium, vitamin D and other nutrients to your meals with cottage cheese.

Choose non-fat or low-fat cottage cheese!

- Cottage cheese on crisp chopped lettuce with sliced strawberries.
- Cottage cheese with chopped cucumbers and dried dill weed or black pepper.
- Mix together ½ cup cottage cheese with ½ cup canned tuna (drained). Serve on chopped lettuce.
- Top a slice of whole wheat toast with a thin tomato slice and cottage cheese.
- Top cottage cheese with peach slices.
- Dip whole wheat crackers in cottage cheese.



Nutrition Matters™ - www.numatters.com
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.

queso cottage

Agregue más proteína, calcio, vitamina D y otros nutrientes a sus comidas con queso cottage.

¡Elija queso cottage descremado o semidescremado!

- Queso cottage sobre una crujiente lechuga cortada con rodajitas de fresas.
- Queso cottage con pepinos cortados y eneldo seco o pimienta negra.
- Mezcle ½ taza de queso cottage con ½ taza de atún en lata (escurrido). Sirva sobre lechuga cortada.
- Cubra una rodaja de tostada integral de trigo con una rodaja fina de tomate y queso cottage.
- Cubra queso cottage con rodajas de durazno.
- Coma galletas integrales de trigo con un dip de queso cottage.



Nutrition Matters™ - www.numatters.com
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.