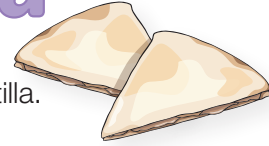




## PBB Quesadilla

Enjoy a quesadilla without cheese!



1. Spread peanut butter lightly on a whole wheat tortilla.
2. Peel a banana and cut it into ¼ inch slices.  
Place the banana slices on the peanut butter.
3. Top with another tortilla. Heat in a skillet on both sides.
4. Cut into triangles and eat.

Prepare small servings of food for your child:

- Mini muffins
- Small tortillas or quesadillas
- Sandwiches cut into 4 pieces
- Small meatballs, small chicken leg
- Baby carrots, small pieces of broccoli
- Clementine orange

**Kid sized food is fun to eat!** A mini muffin, small pieces of broccoli or a small orange are **cute and easy** for your child to pick up with his little hands.

Nutrition Matters™ - [www.numatters.com](http://www.numatters.com)  
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.



## Quesadilla con mantequilla de maní y banana

¡Disfrute de una quesadilla sin queso!

1. Unte una tortilla integral con mantequilla de maní.
2. Pele una banana y córtela en rodajas de ¼ de pulgada.  
Coloque las rodajas de banana sobre la mantequilla de maní.
3. Cubra con otra tortilla. Caliente de ambos lados en una sartén.
4. Corte en triángulos ¡y a comer!



Prepare porciones infantiles de comida para su hijo:

- Mini muffins
- Pequeñas tortillas o quesadillas
- Sándwiches cortados en 4
- Albóndigas pequeñas, pequeño muslo de pollo
- Zanahorias "baby", trocitos de brócoli
- Naranjas Clementinas

**¡Es divertido comer porciones infantiles de comida!** Un mini muffin, trocitos de brócoli o una naranja pequeña son **bonitos y para su niño, fáciles** de recoger con su manitas.

Nutrition Matters™ - [www.numatters.com](http://www.numatters.com)  
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.