



eggs for kids



Egg Sandwich - Cook egg in a skillet. Top with shredded cheddar cheese. Serve on toast.

Egg Salad and Crackers - Remove shell from hard cooked eggs. Mix eggs with low fat mayonnaise, salt and pepper. Serve on crackers!

Peel and Eat Eggs - Hard cooked eggs are the perfect snack - just peel off the shell and eat! A great source of protein!

Egg Burrito - Layer scrambled eggs and chopped ham on a tortilla. Roll up and eat.



© Nutrition Matters, Inc.
 All Rights Reserved.
 This tipsheet can be reproduced
 for educational purposes.



huevos para niños



Sándwich de Huevos - Cocínelo en una sartén. Póngale queso cheddar rallado encima y sírvalo sobre una tostada.

Ensalada de Huevos con Galletas - Pele unos huevos cocidos y píquelos. Mézclelos con mayonesa de bajo contenido graso, sal y pimienta. ¡Sirva sobre galletas!

Pele y Coma - Los huevos duros son una merienda perfecta - ¡sólo pele el huevo y cómaselo! Es un gran fuente de proteína.

Burrito de Huevo - Coloque sobre una tortilla una capa de huevos revueltos y jamón cocido y cortado. Enrolle y a comer.



© Nutrition Matters, Inc.
 All Rights Reserved.
 This tipsheet can be reproduced
 for educational purposes.