



## 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.