

build a quesadilla

Create an easy meal with whole wheat tortillas.

1. Place cheese and fillings on a tortilla.
2. Top with another tortilla.
3. Cook in a skillet on both sides until warm.
4. Cut into slices.



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



Place a small bowl of fruit or vegetables on the table. Let your child spoon food onto his plate.

black beans, corn, tomatoes and cheese

refried beans, chicken and cheese

sweet potato, black beans and cheese



prepara una quesadilla

Cree comidas fáciles con tortillas de trigo integral.

1. Coloque el queso y los rellenos sobre una tortilla.
2. Cubre con otra tortilla.
3. Cocina en una sartén de ambos lados hasta que esté tibia.
4. Corte en rodajas.



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



Coloque un bol pequeño con frutas o verduras sobre la mesa. Permita que su niño se sirva comida en su plato.

frijoles negros, maíz, tomates y queso

frijoles refritos, pollo y queso

patata dulce, frijoles negros y queso

