



Let your child create art too!

have fun with colorful fruits and veggies

- Slice baby carrots and bell peppers into thin sticks.
- Slice cherry tomatoes, grapes and berries in half.
- Cut cucumbers into thin slices.
- Try one or two baby spinach leaves at a time.
- Thaw frozen peas under running water.

Cut whole wheat bread, tortillas or cheese slices into triangles and squares with a knife. Make circles and hearts with cookie cutters.

Make letters, animals, bugs, flowers, cars, or houses!



Deja que tu hijo también cocine con arte.

¡Diviértete con frutas y verduras de colores!

- Corta zanahorias "baby" y pimientos morrones en bastones finos.
- Corta tomates cherry, uvas y bayas por la mitad.
- Corta pepinos en rodajas finas.
- Prueba con una o dos hojas de espinacas baby por vez.
- Descongela las arvejas congeladas con agua del grifo.

Con un cuchillo, corta pan integral, tortillas o rodajas de queso en triángulos y cuadrados. Haz círculos y corazones con cortadores de galletas.

Haz letras, animales, insectos, flores, carros o casas.

