

festive veggie cups

make veggie cups for a party or family gathering!

1. Place 2 tablespoons of dip or hummus in the bottom of cups or small jars.
2. Make veggie sticks. Cut carrots, cucumbers, peppers, celery and zucchini into long thin strips.
3. Place veggie sticks into each cup or jar.

Veggie sticks are easy for little kids to hold and dip.



Add stickers, art or name tags to each cup or jar!



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

copas festivas de verduras

prepara tazas con verduras para una fiesta o reunión familiar

1. Coloca 2 cucharadas de dip o hummus en el fondo de tazas o frascos pequeños.
2. Prepare bastones de verduras. Corte bastones delgados de zanahorias, pepinos, pimientos, apio y zucchini.
3. Coloca palitos de verdura en cada taza o frasco.

Los niños pequeños pueden sostener con facilidad bastones de verdura y mojarlos en un dip.



Coloca pegatinas, dibujos o etiquetas con nombres en cada taza o tarro.



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