

ARME UN ALMUERZO SALUDABLE **MIPLATO**



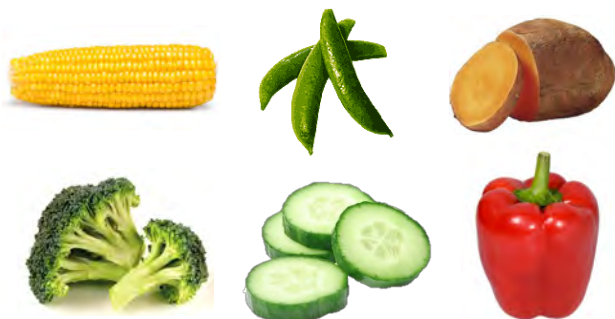
Elija una Fruta



Elija un Grano Entero



Elija un Vegetal



Elija una Proteína o Lácteo (o los dos)



**Elija Leche
sin sabor
para beber**





5 Días de Almuerzos Saludables



*Encuentra las recetas con estrella en nuestra pagina web:

uri.edu/SnapEd/recipes

¡Empaque en un Instante!

Las sobras de la cena hacen un almuerzo fácil y saludable.

Empaque almuerzos la noche anterior para tomar y salir fácil en la mañana.

Para Niños Menores de 4 Años:

Para prevenir la asfixia, corte alimentos como las uvas y tomates cherry en pedazos pequeños.

Para hacer los vegetales duros como la zanahoria más fáciles de masticar, ralle o cocínelas hasta suaves.