

# Melocotones y Queso Cottage



## Ingredientes:

- ½ taza de melocotones (fresco, enlatado o descongelado)
- ¼ de taza de queso cottage bajo en grasa o libre de grasa.
- Una pizca de canela.

## Instrucciones:

- 1 Pique los melocotones en pedacitos pequeños, no más grandes de ½ pulgada.
- 2 Mezcle los melocotones picados con el queso cottage en un recipiente.
- 3 Salpíquelos con canela para darle más gusto (opcional).

continúa atrás 

## Consejos:

- 1 Asegúrese que los melocotones son cortados en pedazos no más grandes de  $\frac{1}{2}$  pulgada para evitar ahogo en niños(a).
- 2 Si a su hijo(a) no le gusta el queso cottage, use yogurt bajo en grasa o libre de grasa.



Child **H**ealth Initiative for **L**ifelong **E**ating & **E**xercise