

Queso a la manta

Este es un refrigerio rápido y fácil o un complemento divertido para la lonchera. El queso es una excelente fuente de calcio y otros nutrientes que son buenos para tus dientes.

Ingredientes:

- 1 palito de queso
- 1 rebanada de jamón o pavo
- 1 hoja de lechuga
- 1 cucharadita de mostaza

Instrucciones:

1. Envuelve el palito de queso con una rebanada de jamón o pavo y luego agrega una hoja de lechuga lavada. Sumérgelo en mostaza y idisfruta!



Cheese in a blanket

This is a quick and easy snack or a fun addition to a lunchbox. Cheese is an excellent source of calcium and other nutrients that are good for your teeth.

Ingredients:

- 1 cheese stick
- 1 slice of ham or turkey
- 1 leaf of lettuce
- 1 teaspoon mustard

Instructions:

1. Wrap cheese stick in one slice of ham or turkey followed by one leaf of washed lettuce. Dip into mustard and enjoy!

