



# Orugas de Hilo de Queso

## 4 Pasos para la Seguridad Alimentaria



Limpiar



Separar



Cocinar



Enfriar

### Ingredientes:

- 1 pieza de queso en tiras \*
- 5 palitos de pretzel
- 1 cucharadita de arándanos secos o pasas

### Direcciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Rompa los palitos de pretzel por la mitad y pegue el queso para hacer patas y antenas.
3. Agregue arándanos secos o pasas a las "piernas" para hacer pies. ¡Disfrutar!

\* Tenga cuidado al servir queso en tiras a niños, especialmente a los menores de 4 años, porque tienen mayor riesgo de asfixia. Evite la asfixia cortando los alimentos en trozos pequeños, no más grandes de media pulgada (½ "). Consejos adicionales para evitar la asfixia:

- Haga que su hijo coma en la mesa. No permita que su hijo corra, camine, juegue o se acueste con comida en la boca.
- Vigile a su hijo mientras come.
- Anime a los niños a comer despacio y a masticar completamente antes de tragar.

Información nutricional para 1 porción: calorías 110, grasa total 7 g, grasa saturada 5 g, colesterol 30 mg, sodio 320 mg, carbohidratos totales 4 g, fibra 0 g, azúcares totales 2 g, incluye 2 g de azúcares añadidos, proteína 7 g, vitamina D 0%, calcio 10%, hierro 0%, potasio 0%

**Para obtener más consejos y recetas saludables, visite: [Food.unl.edu](http://Food.unl.edu)**

UNL no discrimina basándose en ningún estatus protegido. Por favor visite la página [go.unl.edu/nondiscrimination](http://go.unl.edu/nondiscrimination).

