



CHEF Lunchables – Baby Bites

Etapa 4 Comida

1 Porción • 1 Porción = 1 Caja

INGREDIENTES

- Proteína: ½ huevo duro, ½ taza de yogur griego o ½ taza de pollo o ternera cortados en cubitos
- Verduras: ¼ taza de zanahoria, brócoli, verduras cocidas o 3 mini pimientos dulces
- Frutas: ¼ taza de uvas partidas por la mitad, pepinos, tomates cherry partidos por la mitad, naranjas o sandía
- Granos: 4 galletas integrales, ½ taza de cereal fortificado o 1 rebanada de pan tostado
- Lácteos: ¼ taza de salsa ranchera de yogur, ½ barra de queso o rebanada de queso, ½ taza de leche
- Grasas saludables opcionales: ¼ taza de aguacate, chispas de chocolate, o aceitunas

INDICACIONES

1. Elija un ingrediente de cada grupo de alimentos y córtelo en trozos pequeños.
2. Agregue cada comida a un plato o, si a su hijo no le gusta que la comida se toque, agregue cada comida en un papel o en un molde reutilizable para cupcakes.
3. Permita que su hijo explorar las texturas y opciones de los alimentos.
4. Sirva inmediatamente o guárdelo en el refrigerador hast por dos días. Asegúrate de etiquetar cada recipiente con el nombre de la receta y la fecha en que se preparó.

Nutrition Facts	
1 portion servings per container	
Serving size 1 box (174g)	
Amount per serving	
Calories	160
% Daily Value*	
Total Fat 6g	8%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 95mg	32%
Sodium 200mg	9%
Total Carbohydrate 26g	9%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 11g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 12g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 92mg	8%
Iron 1mg	6%
Potassium 277mg	6%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

chefs.org

@CHEFSanAntonio

