

### Ham Cold Plate Special

2 oz Shaved Honey Ham (or turkey)  
4 baby carrots  
4 sugar snap peas (About a half cup of raw vegetables)  
1/2 cup grapes  
1 serving whole wheat snack cracker  
2 Tbsp. Ranch Dressing

ARRANGE ham, carrots, peas, grapes and crackers on plate.

Drizzle ham and vegetables with dressing or use dressing as a dipping sauce.

#### KITCHENS TIPS

For increased acceptance from younger children, cook vegetables until crisp tender and cool quickly. For school lunch, include a frozen 100 per cent juice drink to keep foods cold, or use a frozen ice pack and buy milk at school.

### Un especial plato frio con Jamón

2 onz jamón dulce rallado (o pavo)  
4 zanahorias tiernas  
4 arvejas tiernas dulces en vaina (cerca de media copa de vegetales crudos)  
½ tz de uvas  
1 porción de galletitas integrales  
2 cdas Aderezo “Rancho”

ARREGLE jamón, zanahorias, arvejas, uvas, y galletitas en un plato

Bañe el jamón y vegetales con el aderezo o use el aderezo como una salsa para introducir.

#### SECRETOS DE COCINA

Para que los más jóvenes acepten, cocine los vegetales hasta que este suaves y crujientes y enfríelos rápidamente. Para la escuela incluya una bebida congelada 100% jugo para mantener los alimentos frios o use un pequeño paquete de hielo y compre leche en la escuela.