

Snack Ideas

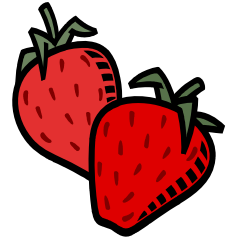


Spoon-A-Snack

Applesauce
Cottage Cheese
Yogurt
Custard
Egg Salad
Tuna Salad
Carrot and Raisin Salad

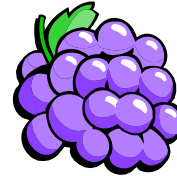
Crunch-A-Snack

Cauliflower
Pepper Strips
Radishes
Bean Sprouts
Sunflower Seeds
Toasted Pumpkin Seeds
Roasted Soy Beans
Whole Wheat Crackers
Unsweetened Cereal



Munch-A-Snack

Apples
Peaches
Plums
Grapes
Strawberries
Pears
Apricots
Cherries
Oranges



Slice-A-Snack

Mushroom
Carrot
Pineapple
Melon
Cheese
Persimmon
Banana
Watermelon
Tomato

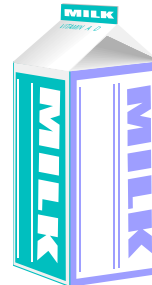


Bake-A-Snack

Vegetable or Cheese
Pizza
Fruit Muffin
Baked Apple
Tortilla and Cheese

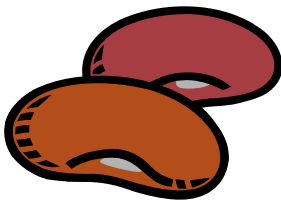
Drink-A-Snack

Milk
Tomato Juice
Water
Unsweetened Fruit Juice



Create-A-Snack

Fruit and Cheese Kabobs
Peanut Butter Rolled in Lettuce Leaves
Celery Stuffed with Cream Cheese
Cucumber or Zucchini Rings with
Cottage Cheese Dip
Deviled Eggs
Banana Chunks Rolled in Wheat Germ
Tuna on Rye Crisp
Refried Beans on Corn Tortillas



Sponsored By:
888-703-6999



www.libertydentalplan.com

Be sure that your child can chew and swallow nuts and skins of fruits before offering snacks of this type

Ideas para Bocadillos

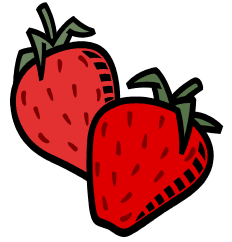


Bocadillos con Cuchara

Puré de Manzana
Requesón
Yogur
Natilla
Ensalada de huevo
Ensalada de Atún
Ensalada de Zanahoria y Pasas

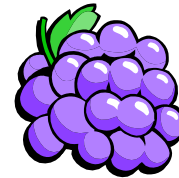
Bocadillos Crujientes

Coliflor
Tiras de Pimiento
Rábanos
Brotes de Soja
Semillas de Girasol
Semillas de Calabaza Tostadas
Frijoles de Soya Rostizados
Galletas Integrales
Cereal sin azúcar



Bocadillos a Mordidas

Manzanas
Duraznos
Ciruelas
Uvas
Fresas
Peras
Chabacanos
Cerezas
Naranjas



Bocadillos en Rebanadas

Hongos
Zanahorias
Piña
Melón
Queso
Caqui
Plátano
Sandía
Tomate

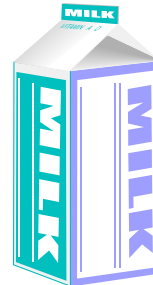


Bocadillos Horneados

Pizza de vegetal o queso
Mollete de Fruta
Manzana horneada
Tortilla con Queso al Horno

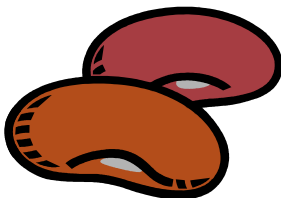
Bocadillos para Beber

Leche
Jugo de tomate
Agua
Jugo de Fruta sin Azúcar



Bocadillos Creados

Brochetas de Fruta y Queso
Mantequilla de Maní Enrollada en Hojas de Lechuga
Apio Relleno de Crema Queso
Aros de Pepino o Calabacita con Salsa de Requesón
Huevos a la Diabla
Pedazos de Plátano cubiertos con Germen de Trigo
Atún en Galleta de Centeno
Frijoles Refritos con Tortillas de Maíz



Patrocinado por:
888-703-6999



www.libertydentalplan.com

Asegúrese que su niño pueda masticar y tragar nueces y la piel de las frutas antes de ofrecerle estos tipos de bocadillos