



KidCare

¡En LIBERTY nos preocupamos por más que sólo dientes!

LIBERTY Dental Plan boletín de información: Ideas para Bocadillos



Asegúrese de que su niño pueda masticar y tragar nueces y la piel de las frutas antes de ofrecer bocadillos de este tipo

Bocadillos con Cuchara



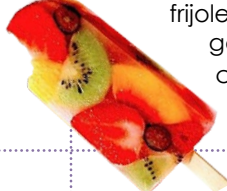
puré de manzana
requesón
yogur
ensalada de huevo
ensalada de atún
ensalada de zanahoria y pasas



Bocadillos Crujientes



coliflor
tiras de pimiento
rábanos
brotes de soja
semillas de girasol sin sal
semillas de calabaza tostadas sin sal
frijoles de soja rostizados
galletas integrales
cereal sin azúcar



Bocadillos a Mordidas

manzanas
duraznos
ciruelas
uvas
fresas
peras
chabacanos
cerezas
naranjas



Bocadillos Horneados



pizza de vegetal o queso
mollete de fruta
manzana horneada
tortilla con queso al horno

Bocadillos Creados

brochetas de fruta y queso
mantequilla de maní enrollada en
hojas de lechuga
apio relleno de crema queso
rebanadas de pepino o calabacita con
salsa de requesón
huevos a la diablo
pedazos de plátano cubiertos con
germen de trigo
atún en galleta de centeno
frijoles refritos con tortillas de trigo



Bocadillos en Rebanadas

hongos
zanahorias
piña
melón
queso
pepino
plátano
sandia
tomate



¡Sea creativo
y diseñe sus
los propios
Bocadillos!



Bocadillos para Beber

leche
jugo de tomate
agua
jugo de fruta sin azúcar