



# 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



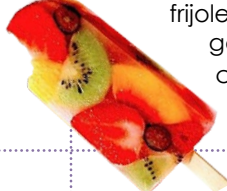
- puré de manzana
- requesón
- yogur
- ensalada de huevo
- ensalada de atún
- ensalada de zanahoria y pasas



### Bocadillos Crujientes



- coliflor
- tiras de pimiento
- rábanos
- brotos 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
- sandía
- tomate



¡Sea creativo y diseñe sus propios Bocadillos!