



¡Sea creativo y diseñe sus propios 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 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 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 en Rebanadas

- Hongos
- Zanahorias
- Piña
- Melón
- Queso
- Pepino
- Plátano
- Sandía
- Tomate

