

100 Receitas BLW

Ideias seguras para comer com as mãos

Antes de começar

1	O alimento deve estar macio o suficiente para esmagar entre os dedos.
2	Corte em tiras grandes no início.
3	O bebê deve estar sentado e supervisionado.

Receitas exemplo

1	Tiras de batata-doce assada
2	Palitos de brócolis e queijo
3	Panqueca de banana e aveia
4	Bolinho de lentilha macio

Checklist

1	Textura macia
2	Formato fácil de segurar
3	Sem sal em excesso
4	Sem açúcar refinado

Material educativo. Ajuste sempre a textura e os ingredientes à orientação do profissional de saúde do bebê.