

Snacks Saudáveis

Lanches simples para rotina corrida

Frutas

1	Banana amassada com aveia
2	Pera cozida com canela
3	Manga em pedaços macios

Salgados

1	Palitos de cenoura cozida
2	Panqueca de aveia
3	Bolinho de legumes

Organização

1	Congele porções pequenas.
2	Leve em potes separados.
3	Evite produtos ultraprocessados.

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