



Un día con WIC

Plan de comidas para tu bebé de más de 8 meses



Desayuno

Leche materna o fórmula
4 fl oz



Avena con cereales de Gerber®



4 cdas.



1 huevo grande revuelto, picado fino

Bocadillo a mitad de la mañana

Leche materna o fórmula
4 fl oz



Chicharos verdes de Gerber® 2nd Foods®



1/2 de pote



Pasta cocida
Penne o rigatoni que se pueden mojar en puré de chicharos verdes.
4 o 5 porciones

Almuerzo

Leche materna o fórmula
4 fl oz



Hummus



1/4 de taza



Banana de Gerber® 2nd Foods®
Mezclar con hummus para obtener una textura y un sabor nuevos.†



1 o 2 cdas.

Bocadillo para después del mediodía

Leche materna o fórmula
4 fl oz



Calabaza moscada de Gerber® 2nd Foods®



1/2 de pote

Cena

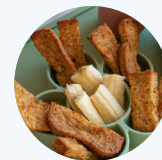
Leche materna o fórmula
4 fl oz



Manzana y arándanos silvestres de Gerber® Organic 2nd Foods®



1 frasco



Tiras de tostadas francesas de pan integral*

Alimentación nocturna

Leche materna o fórmula
4 fl oz



* Enlace a las recetas: www.gerber.com/parenttalk/banana-french-toast-sticks

† Inspiración: www.passmeaspoon.com/banana-bread-hummus